घरेलू इलाज

(सरल-उपचार-संग्रह)

*

वैद्यरत्न चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कुर
आयुर्वेदाचार्य
डी० एससी० (आयुर), डी० ए० एस० एफ़०; आयुर्वेद बृहस्पति,

भारतीय ज्ञानपीठ प्रकाशन

ज्ञानपीठ लोकोदय ग्रन्थमाला : ग्रन्थांक—२२३
सम्पादक एवं नियामक :
लक्ष्मीचन्द्र जैन

Lokodaya Series : Title No. 223
GHARELOO ILAJ
(Home Therapy)
Vaidyaratna
Chandrashekhar G.
Thakkur
Bharatiya Jnanpith
Publication
First Edition 1965
Price Rs. 2.00

प्रकाशन
प्रधान कार्यालय
९ अलीपुर पार्क प्लेस, कलकत्ता-२७
प्रकाशन कार्यालय
दुर्गाकुण्ड मार्ग, वाराणसी-५
विक्रय केन्द्र
३६२०।२१ नेताजी सुभाष मार्ग, दिल्ली-६
प्रथम संस्करण १९६५
मूल्य २.००

सन्मति मुद्रणालय, वाराणसी—५

आदरणीय डॉ० सम्पूर्णानन्दजी
को सादर समर्पित
० ० ०

भूमिका

वैद्य श्री चन्द्रशेखर ठक्कुरकी एक अन्य पुस्तक 'आरोग्य दर्पण' इसके पहले प्रकाशित हुई है जिसमें ऐसी बहुत-सी सूचनाएँ दी गयी हैं जो आरोग्य सुरक्षित रखनेके लिए उपयोगी हों। यह नयी पुस्तक 'घरेलू इलाज' विभिन्न रोगोंके आयुर्वेदिक उपचारका मार्गदर्शन करनेके लिए लिखी गयी है। इसमें अधिकतर ऐसी औषधियोंका ही वर्णन किया गया है जो रोगोंमें प्रभावशाली हैं और घरमें ही बनायी जा सकें।

विशेषकर गाँवोंमें, जहाँ वैद्य-डॉक्टरोंकी सेवा उपलब्ध नहीं होती वहाँ तो इस प्रकारके उपाय आशीर्वाद-स्वरूप होते हैं। हमारे यहाँ अभी भी बहुत-से घरोंमें देशी दवाइयाँ रखी जाती हैं, और घरके वृद्धजन इन दवाइयोंका उपयोग अच्छी तरह जानते हैं। अब समयके साथ इस ज्ञानका लोप होता जाता है।

शरीरमें छोटे-मोटे विकार पैदा होनेपर घबराकर इधर-उधर दौड़ा-धूपी करनेके बदले, धीरजके साथ, 'क्या हुआ है, और किस कारण' इसपर विचार करें और घरमें ही जो चीजें मौजूद रहती हैं उनकी सहायतासे उपाय करें तो हम बहुत-सी मुसीबतोंसे बच सकते हैं। जल्दी अच्छे हो जायें और दोबारा फिर बीमार भी न पड़ें इसका अच्छा रास्ता यही है। ये सब बातें इस पुस्तककी सहायतासे सब कोई अनुभव कर सकते हैं।

पुस्तक बड़े ध्यानसे और प्रयत्नपूर्वक लिखी गयी है इसके लिए मैं लेखकका अभिनन्दन करता हूँ।

१-विलिंग्डन क्रिसेण्ट
नयी दिल्ली-४

— *मोरारजी देसाई*

प्रस्तावना

हमारे देशमे ग्रामीण देशी चिकित्सा आयुर्वेदका हो एक प्रचलित भाग है। आयुर्वेदका चिकित्सा विभाग वैसे तो असंख्य योगोंका सागर है। कई योग हमारे बीच बहुत अधिक प्रचलित भी हैं, यह इस कारण भी कि वे सरल भी हैं और उन्हें तैयार करनेमें कठिनाई भी नहीं होती। उदाहरणके लिए सिघाड़ा और सकरकन्दके चूर्णके प्रयोगको लें। दोनों चीजें सुगमता-से मिल जाती है और बनानेमें भी कठिनाई नहीं होती। विदेशी औषधियों-की तरह महँगी भी नहीं और सौम्य, सरल तथा गुणकारी तो हैं ही।

एक बार एक महिला रक्त-प्रदर रोगसे पीड़ित थी। काफ़ी पैसा खर्च करके अनेक वैद्यों-डॉक्टरों और महिला-योग विशेषज्ञोंसे चिकित्सा करानेपर भी उसे अपेक्षित लाभ नहीं हुआ। अन्तमें एक बूढ़ी जानकार महिलाकी सलाहसे फिटकरी और गेरूका प्रयोग किया गया, इससे कुछ ही दिनोंमें वह महिला स्वस्थ हो गयी। प्रस्तुत पुस्तकमें जिन प्रयोगोंकी जानकारी दी गयी है उन्हे हमने अनेक रोगियोंपर प्रयोग करके देखा है। रोगियोंको इन प्रयोगोंसे आश्चर्यजनक लाभ हुआ। इसी प्रकार बिच्छूके दंशनपर नमकके जलका प्रयोग है। इस तरहके सरल, सौम्य व शीघ्र गुणकारी योगोंकी भारतीय ग्रामीण जनताको अत्यन्त आवश्यकता है। क्योंकि वहाँ पूर्ण चिकित्सा-साधनों तथा जानकार चिकित्सकोंके अभावके कारण अनेक कठिनाइयाँ उपस्थित होती हैं। ऐसी परिस्थितिमें ग्रामीण देशी चिकित्सा, जो निर्दोष, लाभदायी या अल्पव्यय-साध्य है, का उपयोग लाभदायक है।

गाँवकी बात छोड़ भी दें तो शहरोंमें भी बड़ी अजीब स्थिति
बड़े-बड़े अस्पतालोंमें जनता पंक्तियोंमें खड़ी घण्टों प्रतीक्षा करती र
हैं। मध्यमवर्गके लिए इतना समय दे पाना सम्भव नहीं होता। ग
लोग तो अज्ञानताके कारण निदान क्या समझें। व्यक्तिगत अस्पता
तो सेवाकी भावनाएँ खोती जा रही है। वहाँ तो जनताको केवल अ
विधाएँ ही मिलती हैं। डॉक्टर तीन-चार ओषधियोंके नाम लिख
दायित्व समाप्त समझ लेते हैं। कुछ पेटेण्ट इंजेक्शन या विटामिन
गोलियाँ लिख दी जाती हैं जिनमें-से कुछ खायी जाती हैं और कुछ तो
ही पड़ी रह जाती है। कुछ ही दिनों पहले एक महिला चिकित्सक विदु
ने वैद्य सम्मेलनमें कहा था कि "हम लोग प्रेस्क्रिप्शन लिखनेकी कला
खोते जा रहे हैं। अनुभव हो या न हो, हम विदेशी ओषधियोंकी कम
नियोंके एजेण्ट बनते जा रहे हैं।" एक बड़े चिकित्सकका तो कहना है
आजकी पेटेण्ट ओषधियोंको एकत्र कर यदि समुद्रमें फेंक दिया जाये
मानव जातिपर महान् उपकार होगा और अपकार होगा समुद्रमें रहनेवा
प्राणियोंपर। इंग्लैण्डके महान् चिकित्सक डॉ० किनेथ वॉकरका कहना
कि "अब जब भारतने स्वतन्त्रता प्राप्त कर ली है और विकासोन्नयनक
ओर अग्रसर है, हम उससे आशा करते हैं कि वह अपने प्राचीन ज्ञान
भण्डारसे पश्चिमको बहुत-कुछ देगा।" ध्यान देने योग्य यह बात भी है वि
चीनकी सरकारने भी अपनी ग्राम्य वैद्यकको पूरे उत्साहके साथ बढ़ाव
दिया है। अमेरिकाके भी एक प्रख्यात चिकित्सकका मत है कि "आजके
तथाकथित ओषधियोंके आडम्बरसे ग्रस्त होकर मैं तो 'चरक संहिता' मे
लिखे हुए क्वाथों (काढ़े) को पसन्द करता हूँ। यदि विश्व उन्हें स्वीकार
कर ले तो निस्सन्देह रोग-मुक्त हो जाये।" ऐसे अनेक महत्त्वपूर्ण व
विश्वसनीय अवतरण यहाँ दिये जा सकते हैं किन्तु संक्षेपमें यही कहा जा
सकता है कि आधुनिक चिकित्सा-पद्धति प्रायः जोखिमी है। यह व्यय-साध्य
तो है ही, लाभके बजाय हानिकारक और विषाक्त भी है। सत्य एक ही

हो सकता है, दो नहीं। आधुनिक विज्ञानवेत्ताओंके आविष्कारोंसे हम भलीभाँति परिचित हैं, एवं उनके उत्साहको सराहना भी करते हैं। परन्तु प्रयोगात्मक रूपमें नित्य नवीन खोजोंको अति उत्साहमें बढ़ावा देकर प्रचलित कर देना और चन्द ही दिनोंमें इन योगोंको हानिकारक समझकर छोड़ देना भी कोई बुद्धिमानी है क्या ?

और यह भी स्मरण रहे कि हम वर्तमान चिकित्सा-पद्धतिका विरोध अकारण नहीं कर रहे हैं। वर्षों आधुनिक पद्धतिका अभ्यास करके तथा विशेषज्ञोंसे आवश्यक विचार-विमर्श करनेके बाद ही हम यह लिखनेको बाध्य हुए हैं। स्थिति कितनी पीड़क है इसका अनुमान हम महज इतनेसे लगा सकते हैं कि वर्तमान चिकित्सा-पद्धतिमें नित नये अनुसन्धानों, प्रयोगों और उपलब्धियोंके बावजूद लाभ और आराम नहीं प्राप्त हो पा रहा है। सच्चाई यह भी है कि केवल औषधिवाद निराधार है। स्वास्थ्यके लिए खान-पान और संयम आवश्यक हैं। इसीलिए आयुर्वेद पथ्यपर ही अधिक बल देता है। स्थिति आज यह भी है कि अनुभवी वैद्य-चिकित्सकोंका भारी अभाव है। खान-पान भी हमारा अव्यवस्थित हो गया है। स्पष्ट कहें तो हम काफ़ी पिछड़ गये हैं। मशीनोंके द्वारा ढेरों औषधियाँ शीघ्र और पर्याप्त मात्रामें तैयार होती हैं। औषधियोंमें मिलावट भी होती है, असली वस्तुसे कृत्रिम वस्तुकी समानता की जाती है। अनेक महत्त्वपूर्ण और असली औषधियोंका तो मिलना दुर्लभ है। जो मिलती भी हैं तो वे बड़ी मँहगी। ये सब बड़ी चिन्तनीय स्थितियाँ हैं।

ग्रामीण औषधि-प्रयोग वास्तवमें जनतामें प्रचलित वैद्यक शास्त्रके अनेक सरल प्रयोगोंका ही स्वरूप है। आयुर्वेदमें सैकड़ों सरल योग हैं। 'चक्रदत्त', 'भैषज्य रत्नावली', चरक', 'भाव-प्रकाश', 'शार्ङ्गधर संहिता' में अनेक सूत्र मिलते हैं। जैसे—ज्वरमें लंघन करना चाहिए और गुड़चीका स्वरस लेना चाहिए, अतिसारमें बिम्वफलका प्रयोग लाभकर है, अर्श (बवासीर) में कुटजत्वक् बरतना चाहिए, मन्दाग्निमें पिप्पलीका प्रयोग

उत्तम है और अजीर्णमें सोंठ और गुड़ लाभदायक होता है। ये प्रयोग यह बतलाते हैं कि आज हम जिन्हें ग्रामीण औषधि-प्रयोग कहते हैं वे कितने सरल, सौम्य और लाभकारी योग हैं।

पहले आयुर्वेदका भी कितना प्रचार-प्रसार था! यह ग्रामीण औषधि ही सर्वत्र बरती जाती थीं। चिकित्साके नामपर जनताका यही धन था। आँगनमें उगे हुए पौधों (तुलसी, बेल, वासा) और रसोईघरके पदार्थों तक ही यह औषधालय सीमित था, तथा जनता इसीसे आरोग्य पाती थी। किन्तु आज इस विद्याका प्रायः लोप हो चुका है। आज हमारे चिकित्सकोंको यह भी जानकारी नहीं कि चावलकी कितनी क़िस्में होती हैं; और किस प्रकारका चावल किस समय खानेसे लाभकारी होता है इसके ज्ञानकी तो शायद कल्पना भी नहीं करनी चाहिए। 'सन्धिवात' के रोगीको वेदनाशामक (विषाक्त) टिकियोंके साथ डॉक्टर दही-मट्ठा पीनेकी सलाह निस्संकोच दे देते हैं। सोचनेकी बात है कि इससे रोगीका उपकार कैसे हो सकता है। सन्धिवात, कामला (पीलिया), उदररोग आदि अनेक ऐसी व्याधियाँ हैं जिनकी रामबाण औषधियाँ प्राप्य हैं। दुर्भाग्य केवल यह है कि इन औषधियोंके सच्चे ज्ञाता बहुत अल्प हैं। व्यापारिक दृष्टिकोण अपनाकर प्रयोग बढ़ते जा रहे हैं और चिकित्साकी दृष्टिसे निदानका लोप होता जा रहा है।

मेरे पूज्य पिताजी स्व० श्री वैद्य गोपालजी भाईने 'वैद्यक चिकित्सासार'-द्वारा एक हज़ार, 'वैद्यक पारिजात'-द्वारा पाँच सौ तथा अन्य ग्रन्थों-द्वारा कुल दो हज़ारसे भी अधिक योग सुन्दर और सरल रूपमें गुजराती भाषामें लिखे हैं। उनकी यह धारणा थी कि हमें आयुर्वेदके प्रचारमें किसी प्रकारका संकोच नहीं करना चाहिए। इस पुस्तकमें भी प्रचलित-अप्रचलित सैकड़ों योग संग्रहीत हैं। मेरे अन्य ग्रन्थोंमें भी सैकड़ों प्रसिद्ध शास्त्रीय योग दिये गये हैं जिनमें-से कुछ यहाँ भी संग्रहीत कर लिये गये हैं। विशेषकर ग्रामीण वैद्यक (घरेलू इलाज) गृह उपयोगी अनुभूत प्रयोग

इस पुस्तकमें दिये गये हैं। मुझे विश्वास है कि पाठकोंको इससे पूर्ण लाभ होगा। प्राय: सरल घरेलू इलाज इसमें अधिक हैं परन्तु कतिपय शास्त्रीय योगोंका भी नामोल्लेख पाठकोंके लाभार्थ किया गया है। इससे केवल यह अन्दाज न लगाया जाये कि यह आयुर्वेदशास्त्र इतना ही सीमित है। आयुर्वेद तो एक अनन्त शास्त्र है एवं उसमें बहुत गहराई है, अनेक सिद्धान्तोंका यह समुद्र है। यह पुस्तक तो तथा-कथित एवं दर्शित सरल योगोंका संक्षिप्त उपयोगी संग्रह ही है।

समय-समयपर अनेक पत्र-पत्रिकाओंमें प्रकाशित मेरे लेखोंमें लोगोंने गहरी रुचि ली और मुझे यह भी जानकारी मिली है कि लोगोंने उन योगोंसे लाभ भी उठाया। अत: उनमें-से भी कुछ योग इस पुस्तकमें संग्रहीत किये गये हैं।

यह धारणा भ्रममूलक है कि रोगका निदान आवश्यक नहीं है। रोगका निदान तो सर्वप्रथम आवश्यक है, औषधिका स्थान बादका है। इसके लिए बड़े-बड़े ग्रन्थ व संहिताएँ हैं जो विद्वानोंके उपयोगके हैं, किन्तु यह पुस्तक तो प्राथमिक उपचार (फ़र्स्ट एड) जैसी है। विकार उत्पन्न होते ही ऐसे सरल प्रयोगोंसे व्याधिका शमन हो जाता है। नये वैद्य-चिकित्सक बन्धुओंके लिए भी यह पुस्तक व्यावहारिक और उपयोगी सिद्ध होगी। पुस्तकके अन्तमें ओषधियोंके माप-तौल दिये हैं और प्रारम्भमें रोगानुसार अनुक्रमणिका (प्रयोग क्रमांक युक्त) भी दी गयी है।

आयुर्वेदके प्रति सहानुभूति व सहृदयता रखनेवाले भारत सरकारके भूतपूर्व वित्तमन्त्री माननीय श्री मोरारजी देसाईने अपना बहुमूल्य समय देकर इस पुस्तककी भूमिका लिखकर मुझे कृतार्थ किया। इसके प्रकाशनके लिए मैं भारतीय ज्ञानपीठका आभारी हूँ।

मेरे लिखे गुजराती वैद्यकीय साहित्यको लोगोंने काफी स्नेह और सम्मान दिया है। उन पुस्तकोंके अँगरेज़ी संस्करण भी प्रकाशित हुए हैं। अत: अब यह हिन्दी संस्करण अपने पाठकोंके हाथोंमें देते सुख और सन्तोष-

का अनुभव कर रहा हूँ। पाठकोंको यह लाभदायक सिद्ध हुआ तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगा। इसमें किसी भी प्रयोगके अन्तर्गत आयी ओषधियोंके व्यावहारिक नामोंमें किसी प्रकारकी कठिनाईका अनुभव करने-पर पाठक भारतीय ज्ञानपीठके द्वारा मुझसे निराकरण कर सकते हैं।

विजयादशमी
आश्विन २०२१

— *चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कुर*

अनुक्रमणिका

(प्रत्येक योगके साथ योगका क्रमांक दिया है, पृष्ठ संख्या नहीं)

नेत्र-रोग (आँखके रोग)

प्रदर

प्रमेह (मूत्रविकार)

पसलीका दर्द

पाण्डु रोग

पेटका दर्द (उदर रोग-वायु)

■

१

शिलाजीत रसायन

द्रव्य : शुद्ध शिलाजीत, गिलोयका घनसत्व, साफ किया हुआ गूगुल।

विधि : सर्वप्रथम लोहेके इमामदस्तेमें घी लगाकर उसमें गूगुलको बराबर कूटें। कूटनेके बाद उसमें गिलोयका घनसत्त्व मिलायें। फिर शिलाजीत मिलाकर उसे पुन: कूटें जिससे तीनों द्रव्य यथायोग्य मिल जायें। बाद में दो-दो रत्तीकी गोली बनाकर छायामें सुखा लेनी चाहिए।

मात्रा : एक से दो गोली तक, दिनमें दो या तीन बार।

अनुपान : पानी अथवा दूध।

गिलोयका घन, शुद्ध शिलाजीत और शुद्ध गूगुल समान भाग लें। इन तीन चीजोंके कल्पको गुजरात-सौराष्ट्रके वैद्य 'जीवितप्रदायोग' के नामसे जानते हैं। ये गोलियाँ गायके घी में भी ली जा सकती हैं। तब इनका चूर्ण करके गायके घी में मिलाकर चाटें, ऊपरसे दूध पियें। यदि चूर्ण घी में न मिल सके तो चूर्ण मुँहमें रखकर दूध ऊपरसे पी लें।

यह प्रयोग लम्बे समय तक करना चाहिए। एक-दो बरस तक बराबर करनेसे अनेक रोगियोंको अद्भुत लाभ देखनेमें आया है। इस प्रयोगसे शरीरमें आनेवाली शिथिलता दूर होती है, वायु कम होती है, कफ तथा जलीय तत्वके बढ़ने अथवा घटनेसे शरीरमें जो विकार पैदा होते हैं उन्हें यह दूर करके अग्नितत्त्वको जागृत करती है। रक्त-कणोंको यह पुष्ट करती है और बढ़ाती भी है। जिगर, मूत्रपिण्ड और पक्वाशयकी दशामें इससे सुधार आता है। इसके सेवनसे भूख बढ़ती है और सातों धातुओं तथा ओजमें वृद्धि होती है।

इस प्रयोगकी कीर्ति हो जानेपर इसका नाम हमने 'जीवितप्रदा' के स्थान पर 'शिलाजीत रसायन' रख दिया है जो इसका वास्तविक नाम है।

इस प्रयोगमें गिलोय, गूगुल और शुद्ध शिलाजतु तीनोंका मिश्रण है जो दिखनेमें अतीव सरल है परन्तु अत्यन्त गुणकारी भी है। यह योग जीवन-विनिमय-क्रियाको सुधारनेके लिए उत्तम है। और यह प्रत्यक्ष ही है। शरीरमें बढ़े हुए दोषोंको शमन करनेके गुण गिलोय—अमृता—गुडुची—के प्रसिद्ध हैं। यह दोषोंको शमन करती है और शरीरमें संचित विषको प्रतिक्रियाको ठण्डा कर देती है। गिलोय त्रिदोष शामक है। गिलोयके स्वरससे बनी 'संशमनी' तो रामबाण चीज़ है। जीर्णज्वरके बाद कमजोरी दूर करनेके लिए यह योग अनुपम है। आजकल क्लोरोमाइसिटीन, टेट्रासाइक्लिन आदि कृमिघ्न (ऐण्टीबायोटिक) औषधियोंका प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन इनसे शरीर और शिथिल हो जाता है। क्वीनाइन-जैसे प्रयोगोंसे चक्कर आने लगते हैं। मनुष्य तो आज मूलमें ही क्षीण होता है, ऊपरसे ये तीक्ष्ण प्रयोग किये जानेपर वह और भी कमज़ोर हो जाता है। ऐसी अवस्थामें 'शिलाजीत रसायन' उत्तम बलवर्द्धक कार्य करती है।

वैसे तो गिलोय, गोखरू और आँवलाका कल्प रसायनचूर्ण है और प्रख्यात रसायन कल्प गिना जा सकता है, परन्तु यह प्रयोग तो बहुत लम्बे समय तक करना पड़ता है तभी उसके गुणोंका लाभ उठाया जा सकता है। हमारी दृष्टिमें इस रसायन चूर्णके स्थानपर शिलाजीत रसायन अधिक उत्तम योग है। गूगुल वायु-नाशक है, रोपण है, और पौष्टिक होनेके साथ-साथ उत्तम शोधक है। उपदंश, प्रमेह, आम-वात, कण्ठमाल आदिमें तथा रक्तमें अम्लतत्त्व बढ़ जानेसे उसके विकारका नाश करता है। गूगुलमें देहका रंग निखारने तथा कान्तिवर्द्धनका गुण भी है। रक्तमें श्वेत कणोंको यह बढ़ाता है। आर्तव जनक है। उत्तम रसायन और दीपन है तथा कृमिघ्न है। इसीलिए धूपमें भी प्रयोग किया जाता है। दीपन और वातानुलोमक होनेसे आन्त्रोंको—खास करके ही-

रावोल और इन्द्रजोके साथ दिया जाता है।

गिलोय रसमें कड़वी किन्तु गुणमें गरम है और सुपाच्य है। त्रिदोष शमन करके मेद घटाती है और रसायन है। रक्तमें लाल कणोंको बढ़ाती है। सातों धातुओंको वृद्धि करती है। विपाकमें मधुर होनेसे पित्त-शामक है। विशेषकर रस, रक्त, मेद और वीर्यपर इसका प्रभाव बहुत होता है। मूत्र साफ़ लाती है। ज्वर और उसके कारण आयी दुर्बलता दूर करनेमें रामबाण है। गिलोयसत्त्वके स्थानपर गिलोयका स्वरस अधिक गुणकारी रहता है, ऐसा हमारा अनुभव है।

शिलाजीतके गुण तो अपार हैं। रक्तके दबावको यह कम करती है। नया जीवन देती है। धातु-वृद्धि करती है, वीर्यको शुद्ध करती है। मधु-प्रमेह आदि रोगोंमें जहां ओज और धातु क्षीण हो जाते हैं वहां इसका प्रयोग उत्तम रहता है। मूत्र साफ़ लानेके साथ-साथ यह आयु भी बढ़ाती हैं। शरीरमें आनेवाली किसी भी प्रकारकी शिथिलताको यह अवश्य मिटाती है। इसमें उत्तम रसायनका-सा प्रभाव होता है।

आयुर्वेदके अधिकतर ग्रन्थ तो शिलाजीतको सर्वरोगहर मानते हैं। इसलिए शिलाजीत, गिलोय और गूगुलका संयोजन निस्सन्देह उत्तम कोटिका है। इतना ही नहीं, यह प्रतिदिनकी चिकित्सामें व्यवहार करने योग्य उत्तम योग है। निम्न अवस्थाओंमें यह विशेष रूपसे हितकर रहता है, ऐसा हमारा अनुभव है।

१. किसी भी प्रकारके ज्वर अथवा अन्य किसी बीमारीके बाद आयी दुर्बलता दूर करनेके लिए यह अति उत्तम है। चारसे छह मास तक इसका सेवन करना चाहिए।

२. किसी भी प्रकारकी शल्य-क्रियाके बाद शरीरकी शक्ति फिर लौटा लानेमें यह उत्तम कार्य करती है।

३. आजकल युवक वर्गमें स्वप्नदोषकी शिकायत बहुत है। हस्तदोष-द्वारा आयी हुई कमजोरीकी भी शिकायत सुननेमें आती है।

ऐसी अवस्थामें आगे दिये प्रयोग क्रमांक ५९ के साथ शिलाजीत रसायनका व्यवहार उत्तम प्रभावकारी रहेगा।

४. प्रमेह, मधुमेह, उष्णवात, धातुस्राव, वायुविकार, मूत्र-विकार और वीर्य-विकारमें यह बहुत गुणकारी है। गुर्दा (किड्नी) को भी बल देती है।

५. स्त्रियोंके कमरका दर्द, स्राव, सोमरोग, रक्त-प्रदर आदि विकारोंमें देनेसे शिलाजीत रसायन योनिमार्गको बल देती है और गर्भाशयकी शुद्ध करती है। हिस्टीरियामें इसे ताप्यादिलोहके साथ देनेसे विशेष प्रभाव होता है। श्वेत प्रदरमें अशोकारिष्ट, लोध्रासव, पत्रांगासवमें-से किसी भी एकके साथ एक मास तक देनेसे लाभ करती है। हाथ-पाँवकी कटन या सुन्न हो जाना और तन्द्रा आदि दोषोंको दूर करके स्फूर्ति प्रदान करता है।

६. आमवातमें अन्य चिकित्साके साथ चालू रखनेसे मूत्र-शुद्धि करके कमजोरी दूर करती है।

७. अस्थि-भंग अथवा अन्य किसी कारणसे आयी हुई कमीमें यह रसायन उत्तम रोपण करके शक्ति-युक्त करती है।

८. शिलाजीत रसायनका **प्रोस्टेट ग्लैण्ड**की वृद्धिमें भी उपयोग करनेसे बहुत लाभ पहुँचता है। वृद्धावस्थामें प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ़ जानेपर मूत्र सम्बन्धी अनेक कष्ट होने लगते हैं : कभी मूत्र बहुत आने लगता है कभी कठिनतासे आता है। शिलाजीत रसायन दो-दो गोली दिनमें तीन बार निम्न पाँच चीजोंके चूर्णके साथ देना बहुत लाभ पहुँचाता है—

वंशलोचन	१	तोला
वंगभस्म	१	तोला
कौंचके बीज	१	तोला

मेंथी　　　१　　तोला

गूलरका घनसत्त्व　१　　तोला

उपर्युक्त पाँचों द्रव्योंको मिलाकर दो-दो आना भर देनेसे प्रोस्टेट ग्लैण्डकी वृद्धिमें लाभ करता है। प्रोस्टेट वृद्धिमें चन्द्रप्रभा लोहशिलाजीत-युक्त भी अच्छा काम करती है।

कई बार फोड़े, फुन्सी, दाद, खुजली रक्तकुष्ठ होनेसे शरीरपर दाग़ रह जाते हैं। तब पुनर्नवाका घनसत्त्व शिलाजीत रसायनके साथ छहसे आठ मास तक दें। काला दाग़, चितकबरे, शीतलाके दाग़, और रक्तकी अशुद्धिमें भी अन्तर आयेगा। यह प्रयोग अनुभूत है।

रक्तका दबाव भारी हो, सारे शरीरमें कटन होती हो, सिर दुखता हो, घूमनी आये तब शिलाजीत रसायनको चतुर्मुख रसके साथ देनेसे तत्काल प्रभाव करती है, रक्तका दबाव कम करके अन्य विकारोंको भी दूर करती है।

वृद्धावस्थासे आयी कमज़ोरीके कारण थकान लगना, सन्धियोंका भारी होना, चलनेमें साँस फूलना, मीठा-मीठा ज्वर बना रहना, इन सबमें शिलाजीत रसायन छह माससे एक वर्ष तक लगातार लेनेसे उत्तम असर करती है। पेट साफ़ होता है, थकान, कमज़ोरी दूर होकर शरीरमें तरावट रहती है। रूक्षता व वायु दोनों नष्ट होकर शरीरकी कान्ति और ओज बढ़ाती है।

यह एक सीधा-सादा और लाभदायक प्रयोग है। सब लोग इसे बनाकर प्रयोगमें ले सकते हैं।

२

कर्णरोगहर तैल

लहसुनकी दो या तीन कली साफ़ करके तेलमें पकाकर उस तेलकी

बूँदें कानमें डालनेसे कानके बड़े हिस्सेका विकार दूर होता है। कानमें अधिक दर्द होता हो तो बालकका मूत्र पांच-सात बूँद डालनेसे आराम हो जाता है। अथवा तिलका तेल चौथाई तोला, अदरकका रस आधा तोला, मधु चौथाई तोला और सेंधा नमक दो रत्ती मिलाकर गरम करके उसे कानमें डालनेसे कानका दर्द आराम होता है। खानेमें खटाईका परहेज आवश्यक है।

३

आमलकी-रसायन चूर्ण

अम्लपित्तकी शिकायत अधिक देखनेमें आती है। खानेके बाद अथवा पहले खट्टी डकारका आना, छातीमें जलन, नाभिके नीचे हलका दर्द, अजीर्ण गैस, अपच, कभी उलटी करनेकी इच्छा होना और खट्टी उलटी होना अम्लपित्तके लक्षण हैं। इन सब शिकायतोंके साथ कभी-कभी शरीरमें चकते हो जाते हैं। इन सबके लिए उत्तम औषधि आँवला है। ताज़े आँवलों-को छायामें सुखाकर उनका चूर्ण करके, ताज़े आँवलोंके रसकी भावना देकर सुखा लेवें। तैयार चूर्णको आमलकी-रसायन चूर्ण कहते हैं। आँवलेके रस-की जितनी अधिक भावना दी जाये उतना ही ज्यादा गुणकारी चूर्ण बनेगा। ७ से २१ भावना तक दिया हुआ चूर्ण लेना चाहिए। प्रख्यात औषधि-निर्माता भी इस चूर्णको बेचते हैं। प्रतिदिन ४ से ६ रत्ती प्रातः-सायं लेना चाहिए, पानीसे अथवा दूधसे जिस प्रकार भी अनुकूल पड़े। इससे पित्त शान्त होता है। श्रेष्ठ प्राकृतिक विटामिन सी० इसमें असली रूपमें रहता है। इसके नियमित सेवनसे बाल काले, सुन्दर तथा लम्बे होते हैं, त्वचा चमकदार बनती है, शरीरमें शीतलता रहती है, रक्त बढ़ता है और शुद्ध होता है। रोगी तथा स्वस्थ भी आमलकी रसायन ले सकते हैं। इससे रोगीका रोग दूर होता है और निरोगी अधिक तन्दुरुस्त होता है।

भोजनके साथ दालमें ६ से १२ रत्ती चूर्ण मिलाकर लेनेसे नयी ताक़त आती है। दाँत मज़बूत बनते हैं। दृष्टि स्वच्छ व तेज़ होती है। पित्त-विकार व पित्तप्रकृतिवालोंके लिए उत्तम औषध है।

४

अनिद्रा दूर करनेका उपाय

नींद न आनेके अनेक कारण हैं जिनमें कुछ प्रमुख मानसिक कारण होते हैं। मानसिक कारण दूर करना चाहिए। बाज़ारमें नींदकी टिकिया मिलती है, वह कभी नहीं लेनी चाहिए, उससे और तरहके भी रोग हो जाते हैं।

१. कूष्माण्ड (पेठा)का रस १० तोला निकालकर उसमें शक्कर मिलाकर पीनेसे अच्छी नींद आती है। २. रक्तके ऊँचे दबावके कारण नींद न आवे तो सर्पगन्धा चूर्ण दिनमें २ से ३ बार लेना चाहिए। और भोजनमें नमक नहीं लेना चाहिए या कम मात्रामें लेवे। ३. हाई ब्लड प्रेशर अर्थात् रक्तका दबाव ऊँचा हो तो चन्द्रावलेह प्रातः-सायं आधासे १ तोला तक, दूधके साथ लेनेसे अधिक लाभ होता है।

५

खाँसीके लिए प्रयोग

बारम्बार खाँसी और सर्दी होती हो तो सोंठ-जैसी ओषधि हो नहीं। सोंठ कफको नष्ट कर देती है। आयुर्वेदमें इसे 'महौषध' विशेषण दिया है। बम्बई, कलकत्ता, मद्रास जैसे कफप्रधान देशमें इसका हमेशा उपयोग हितकर है। सोंठका उपयोग करनेकी सरल पद्धति नीचे बतायी है—

सोंठका दो-आना-भर चूर्ण लें। घीको गरम करके उसमें गुड़के टुकड़े डालकर जब एकरस बन जाये तब सोंठका चूर्ण डालकर हिला दें। तब एक गोला बन जायेगा। उसे प्रातःकाल खाली पेट लें। सर्दी तथा बारम्बार छींक आनेमें यह प्रयोग अति लाभदायक है।

६

शीतला-प्रतिबन्धक

आजकल जहाँ-तहाँ शीतला रोगका उपद्रव बहुत बढ़ गया है। यह भैंपी दर्द घातक है। इसके लिए एक लाभकारी प्रतिबन्धक उपाय यह है कि जंगली केलेके बीज हर रोज आठ दाने लेकर पानीके साथ निगल जायें, या उसका चूर्ण करके मधुके साथ चाटें। यह एक प्रभावकारी वस्तु है जो शीतलामाताके कोपको रोकती है। माता निकलनेके पश्चात् इसको दे सकते हैं। बड़ी-बड़ी संस्थाओंको इसका प्रचार करना चाहिए। ८ से ९ दाने तक लेकर चूर्ण करके सुबह-शाम दो बार मधुके साथ चटानेसे उसका असर १ वर्ष तक रहता है। एक सप्ताह प्रयोग करना चाहिए। बालकोंके लिए अनुपातसे आधी या कम मात्रा कर दें।

७

कामलाके लिए प्रयोग

सोडा बाइ कार्ब, यवक्षार, प्रत्येक आठ-आठ तोला, त्रिफला १६ तोला, शोधा हुआ पारा, गन्धककी कज्जली ८ तोला कज्जलीमें अन्य द्रव्योंका बारीक चूर्ण मिलाकर रखें। ४ से ८ रत्ती तक दिन में ३ से ४

बार त्रिफला-क्वाथके साथ देना चाहिए।

घी तथा चिकनी वस्तुएँ न लें। गन्नेका रस, नारियलका पानी, बिना मक्खनकी छाछ लेनी चाहिए। कामलाके लिए यह उत्तम प्रयोग है।

८

कामलाके लिए प्रयोग–२

आँवला, सोंठ, काली मिर्च, पीपर, हल्दी और उत्तम लोहभस्म, ये दवाइयाँ सम भाग लेकर मिला लेवें।

मात्रा—दो आना-भर सुबह, दोपहर और सायंकाल मधुके साथ लेवें। कामलाका उग्र प्रकोप भी ३ से ७ दिनमें शान्त हो जायेगा। यह अनुभूत प्रयोग है।

ऐसे ही प्रयोग क्रमांक २३१ का शतपञ्चादिचूर्ण लेनेसे भी लाभ होता है।

९

गन्धकवटी (लशुनादिवटी)

शुद्ध गन्धक, लहसुनकी छिली हुई कली, भुना जीरा, पीपर, सोंठ, मिर्च काली, सेंधा नमक और संचल ये सभी बराबर भाग ले लें।

लहसुनको छोड़कर अन्य द्रव्योंका कपड़-छान चूर्ण करके लहसुनमें घोंटकर बादमें नीबूका रस डालकर अच्छी तरहसे घुटावें, फिर चनेके बराबर गोली बना लेवें। गोली पानीके साथ आवश्यकतानुसार लें। पेटका

दर्द मिटता है। अजीर्ण दूर होता है। अतिसार, उलटी, कॉलरामें भी लाभ करती है। रक्तके ऊँचे दवाववालेको लहसुनको यह प्रयोग लाभकर है, स्वादमें भी उत्तम होती है। पेटकी गैस कम करनेके लिए रामबाण है।

१०

स्वरसुधारक प्रयोग

१. कच्ची हींग १ तोला और देशी कपूर १ तोला लेकर दोनोंको पीसकर रत्ती-भरकी गोली बनाकर मुँहमें रखकर चूसनेसे श्वासका उठता वेग शान्त होता है। खाँसी कम हो जाती है। छातीका, पार्श्वोंका शूल मिट जाता है। दाँतके कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

२. सैन्धव नमकका टुकड़ा मुँहमें रखकर धीरे-धीरे चूसनेसे कफका जमाव गलेमें-से दूर होकर खाँसीमें आराम मिलता है।

३. थूक निगलनेपर गलेमें दर्द हो, सूजन मालूम पड़े तो तुरन्त दिनमें दो बार सेंधानमकके गरम पानीसे कुल्ला करें। यह एक घरेलू उपचार है जिसकी प्रशंसा गलेके स्पेशियलिस्ट भी मुक्तकण्ठसे करते हैं। गला बैठ गया हो तो मुँहमें शीतल चीनी रखकर चूसें — इससे आवाज़ खुल जाती है।

४. सभी प्रकारकी खाँसीके लिए एक उपयोगी प्रयोग बतलाते हैं। लौंग, कत्था, इलायची, बहेड़ाकी छाल, मुलहठी और मरिच ये छह चीजें बराबर लेकर–इसीके बराबर मुलहठीका सीरा लेकर कूट लें। फिर मधुमें मिलाकर गोली बना लें। इन गोलियोंको चूसनेसे अधिक लाभ होता है।

५. गलेमें बाल अटक जानेके रोगमें शक्कर, मक्खन, मधु, द्राक्षा और शीतल चीनी मिलाकर खानेसे तुरन्त लाभ होता है।

११

मेदनाशक प्रयोग

मेदा—चरबी बढ़नेकी शिकायत अधिक पायी जाती है। उसके लिए मधु, जलका प्रयोग उत्तम है। विशेषकर ग्रीष्मऋतुमें अधिक लाभदायक है। सेवन-विधि इस प्रकार है—डेढ तोला गरम पानीमें शुद्ध मधु ३ तोला डालकर एक प्यालेमें-से दूसरे प्यालेमें ढालकर मिश्रित करके पी लें। प्रतिदिन प्रातःकाल ऐसा करनेसे मेद रोगके लिए अति लाभदायक है। नियमित और मर्यादित आहार-विहार करना चाहिए।

१२

स्मृतिवर्द्धक प्रयोग

विद्यार्थी, वकील, लेखक, प्रोफ़ेसर वगैरह-जैसे दिमागी काम करनेवाले वर्ग मानसिक थकावट और स्मरणशक्तिके अभावकी बातें करते हैं। उनके लिए—गिलोय, ब्राह्मी, शंखाहूली, बच, हरड, भाँगरा, अपामार्ग, जटामांसी, कूठ समभाग लेकर कूट लें। दो आना-भर प्रातःकाल दूधके साथ लेवें, पेट साफ़ होगा, स्मरण-शक्ति बढ़ेगी। नेत्रोंको बल मिलेगा। यह एक उत्तम प्रयोग है। दिमागी कार्य करनेवालोंको विशेष उपयोगी।

१३

अनिद्राके लिए

बढ़िया पीपलामूलका चूर्ण दो आना-भर गुड़के साथ मिलाकर चाटें या पीपलामूलका चूर्ण दूधमें उबालकर पी जावें। दूधमें घी लें। भोजनो-

परान्त अंगूरासव आधासे १ औंस तक पानीके साथ लें। पाँवोंके तलवोंपर तेलकी मालिश करें। रातको भात, दूध, घी-जैसा स्निग्ध आहार लें। वायुकारी चीजें न लें। अनिद्रा-रोग रक्तके दबावसे होता हो तो सर्पगन्धा बहुत ज्यादा लाभ करती है। इसका चूर्ण ४ रत्ती सुबह-शाम लेनेसे लाभ होता है। अथवा शंखावली, भाँगरा, बच, ब्राह्मी, सर्पगन्धा, डोडी (जीवन्ती) इन चीजोंको समभाग कूटकर ४-६ रत्ती सुबह-शाम दो बार लेवें। मानसिक शान्ति रहती है। घरमें स्त्रियोंको मानसिक अवसादकी हालतमें देनेसे, होनेवाले हिस्टीरिया, उन्माद, चक्कर आदिमें विशेष लाभ पहुँचाती है। फ़िटको रोकती है। अनेक प्रकारके मानसिक रोगोंमें यह प्रयोग लाभदायक है

१४

पुराना कफ शान्त करनेका उपाय

कायफल छाल और तालीसपत्र प्रत्येक २-२ तोला लेकर ८ तोला पुराना गुड़में कूटकर छोटी बेरके बराबर गोली बना लें। २-४ गोली गरम पानीसे सुबह-शाम लेवें। पुरानी व विकृत हुई सर्दी मिटती है। कफके साथ श्वास, दम भी रहे तो ऊपरके चूर्णमें भारंगीमूलका चूर्ण २ तोला और गुड़ ८ के बजाय १२ तोला लेवें, बहुत ही अकसीर दवा है।

१५

मरडा (ऐंठन) का उपाय

माजुफल, हरड़, कपूर, आँवला प्रत्येक १-१ तोला लेकर आधा

तोला केसर बारीक करके गुलाबजलमें घोटें, फिर उड़दके दानेके बराबर गोली बना लेवें। १ गोली रातको छाछके साथ लेवें। ऐंठन, पुरानी ऐंठन इस दवासे तुरन्त मिटती है। गेहूँकी चीजें न खायें।

१६

शक्तिवर्द्धक प्रयोग

तालमखाना, शतावरी, अश्वगन्धा और शंखपुष्पी प्रत्येक ढाई तोला और मुलहठी ५ तोला लेकर बारीक कपड़छान चूर्ण कर लेवें।

अनुपान : दूध, धारोष्णदूध या जल अथवा फलोंके रसके साथ आधा तोला सुबह-शाम लेवें।

यह चूर्ण शरीरमें रस-रक्तादि धातुओंका अच्छी तरह पोषण करता है। वीर्य तथा बल, स्मृति, उत्साहको बढ़ाता है। यह सस्ता और उत्तम रसायन है।

यह चूर्ण लेनेसे पहले पेट साफ़ कर लेवें और सप्ताहमें एक या दो बार त्रिफला या हरड़-जैसे चूर्ण लेने चाहिए।

विशेष टिप्पणी :—छोटे बालकोंका गठन कमज़ोर हो तो दें, लाभ होगा। सगर्भा स्त्रीके, इसका नियमित सेवन करनेसे बालक हृष्ट-पुष्ट और तन्दुरुस्त तथा गौर वर्णका होगा। प्रसूता स्त्रीको देनेसे दूध खूब आता है। नवयुवकोंके शुक्र-स्राव आदि दोषोंमें विशेष लाभदायक। किसी भी बीमारीके पश्चात् देनेसे पोषण कार्यको बल देकर रक्त-मांस बढ़ाता है। कमजोरी बहुत हो तो सुबह-शाम सुवर्णमाक्षिक, मण्डूर और प्रवाल-पिष्टि प्रत्येक ३-३ रत्ती लेकर मिलावें फिर पुड़िया बनाकर मधुसे चाटें।

ऐसे सरल व सुन्दर प्रयोग बहुत ही लाभ करते हैं। रोगी-नीरोगी

सबके लिए यह चूर्ण है। दो-चार महीने इसका नियमित सेवन करनेसे विशेष स्थायी लाभ होगा। सभी ऋतुओंमें उपयोगी।

वीर्यकी अधिक पुष्टिके लिए इसमें गोखरू, कौंचबीज २॥-२॥ तोला मिला सकते हैं। रक्तमें शीतलताके लिए ईसबगोल मिला सकते हैं और कोष्ठ अधिक कठिन हो तो हरड़ २॥ तोला मिलावें। यह प्रयोग उत्तम रसायन है। पित्त शान्तिके लिए घी-शक्करके साथ लें। कफप्रधान प्रकृतिके लिए मधुमें ले सकते हैं। वायुप्रधान प्रकृति हो तो दूध या दूधमें महानारायण तेल ५ से १० बूंद तक डालकर ऊपरसे ले सकते हैं।

मलमें आम-चिकास बहुत हो तो पहले कोष्ठको साफ़ कर लेवें, आम दूर हो जाये फिर ऐसे प्रयोग करें।

१७

पंचामृत चाटन (माजून)

सोंठ, कालो मिर्च, पीपर और सैन्धव प्रत्येक १-१ तोला लें। फिर काली द्राक्षा ४० तोला लेकर उसमें-से बीज निकालकर बाक़ी द्राक्षमें उपरोक्त चूर्ण मिलावें और घोंटकर बोतलमें भर लें। आधासे १ तोला तक सुबह-शाम चाटें। इससे अरुचि, कफ, वायु, क़फ़ाश, वमन, सर्दी, खाँसी, क़ब्ज़ियत और वायुकी चूक ठीक होती है। हरेक शिकायतको मिटाकर पेटको साफ़ रखनेमें यह अकसीर है।

१८

ठण्डा मलहम

ज़िंक ऑक्साइड (यशद भस्म) २॥ तोला, कपूर १। तोला लेकर

बारीक कर मिला लें। बादमें एक कटोरेमें वैसलीन २ तोला थोड़ा गरम कर उसमें ऊपरकी चीजें मिलाकर ठण्डा कर लें। जब मलहम रूप हो जाये तो डिब्बीमें भर लें। गरमीके दिनोंमें या गरमीसे पड़े छाले, फोडे आदिपर यह मलहम बहुत लाभकारी होता है। जलनेके बाद दाग रह जाये तो उसके लिए बहुत उपयोगी है।

१९

दाद का मलहम

फिटकिरी १ भाग, सुहागा १ भाग और गन्धक १ भाग, तीनोंको एक साथ घोंटकर थोड़ा-सा नीबूका रस डालकर घोंट लें। रातको दाद-वाली जगहपर मलहम लगायें। सुबह थोड़े गरम पानीसे साफ़ कर लें। किसी भी प्रकारका दाद हो, जड़-मूलसे नष्ट होकर चमड़ी साफ हो जाती है। स्थानिक स्वच्छता अनिवार्य है।

इस दवाको लगानेमें थोड़ी-सी जलन होती है लेकिन फिर हमेशाके लिए आराम हो जाता है। यह बराबर होनेवालाका पक्का दर्द है। इसके साथके लिए आगे दिया हुआ रक्त-शोधक प्रयोग करें। दाद या अन्य रक्त विकारोंमें केवल बाहरी प्रयोगसे पूर्ण लाभ हमेशाके लिए नहीं होता। अतएव अन्दरसे खून साफ करनेकी दवाइयाँ भी देनी चाहिये। खुजलीमें दूर्वास्वरस लगानेसे भी शान्ति मिलती है।

२०

रक्तशोधक चूर्ण

तेलमें तली हुई और रक्त बिगाड़नेवाली चीजें अधिक मात्रामें खानेसे

रक्तमें अम्लता बढ़कर फोड़ा, फुंसी, खुजली-खसरा, सख्त कब्ज़ियत, तथा बारीक ज्वर हो आता है। उसके लिए यह प्रयोग बहुत अच्छा है। मजीठ, गुलाबके फूल, निशोथ, प्रत्येक १। तोला, ५ तोला सनायपत्ती साफ़ की हुई, २० तोला चीनी, सबका कपड़-छान चूर्ण कर लें। चौथाई तोलासे आधा तोला तक पानीके साथ दिनमें एक या दो बार लेनेसे ऊपरकी सभी शिकायतें दूर होकर रक्त शुद्ध होता है।

२१

शीतज्वरका उपाय

करंजके बीज भूनकर बारीक चूर्ण कर लेवें। १५ तोला करंजके चूर्णमें ४ तोला पीपरका चूर्ण मिलाकर मधुमें घोंटकर चनेके बराबर गोली बना लेवें। २ से ४ गोली पानीके साथ लेवें। लेकिन दवा लेनेके पहले पानी लेवें। यह उपाय मलेरिया ज्वरको मिटानेके लिए रामबाण औषध है।

२२

क़ब्जियतके लिए

वात प्रकृतिवालेको विशेष करके क़ब्ज रहा करती है। उसके लिए भुनी हींग, ऐलिया (ऐलुवा) और रेवन्द चीनी, प्रत्येक १-१ तोला लेकर सबको बारीक घोंटकर फिर चनेके समान गोली बना लें। १ से २ गोली गरम पानीके साथ लेनेसे क़ब्ज, वायु, रक्तविकार, मलदोषको मिटाकर पेट साफ़ करती है।

२३

ऋतु-शोधक बटी

शुद्ध ऐलुवा १ तोला, शुद्ध टंकण आधा तोला और भुनी हींग आधा तोला तीनोंको मिलाकर पानीमें घोंटकर गोली बना लें। २ से ४ गोली दिनमें २ से ३ बार लेवें। इसके सेवनसे कठिनतासे होनेवाला ऋतु-स्राव, पीड़ाके साथ भी ऋतु साफ़ न आना—दूर होकर खुलकर मासिक आता है। ऋतु-समयसे थोड़े दिन पहले लेनेपर ज्यादा लाभ होता है।

२४

ठण्डा (शीतल) मंजन

जब मुँह आ जाये या छाले पड़ें तब कत्था डेढ़ तोला, इलायचीके बीज आधा तोला, शीतल चीनी १ तोला और मुलेठी १ तोला मिलाकर सबका बारीक कपड़-छान चूर्ण करके मुँहमें लगानेसे मुँहके छाले दूर हो जाते हैं। मुँहमें छालोंपर लगाकर दो मिनिट रखकर कुल्ले कर लेवें।

२५

पार्श्वशूलके लिए

छातीकी पसलीमें बारम्बार पीड़ा होती हो तो साबर या मृगके सींग-की भस्म, जो साबरशृंग या मृगशृंग भस्मके नामसे आती है, २ से ३ रत्ती मधुके साथ ३ बार चाटनेसे अच्छा लाभ होता है। यह प्रयोग ७ से १० दिन तक करें। साबरशृंगको पत्थरपर पानीमें घिसकर दुखती जगहपर

उसका लेप लगावें। पार्श्वशूलके अनेक कारण हैं। समयोचित उसका निदान भी आवश्यक है।

२६

लीवरके लिए प्रयोग

घी कुँवारको छाल (ग्वारपाठा) उतारकर अन्दरका गूदा हल्दी और सैंधव नमकसे लेवें। इससे पेटके कठिन दर्द भी ठीक हो जाते हैं। हर रोज रहनेवाले बारीक ज्वर, तिल्लीका खराब होना, दाह, मूत्रकी जलन, मन्दाग्नि और क़ब्ज़को भी मिटाता है। शरीरकी गरमी दूर करता है। जो यह प्रयोग स्वयं न कर सकें वे भोजनके बाद कुँवारसे बने हुए कुमार्यासव आधा औंस और उतना ही पानी मिलाकर दोनों समय लें तो वैसा ही लाभ होगा।

ग्वारपाठेका एक दूसरा प्रयोग भी है। अग्निसे जलनेपर, जली हुई जगहपर कुँवारका टुकड़ा बाँधनेसे बरफ-जैसी ठण्डक मिलती है। फफोला नहीं उठने पाता। कुँवारके पत्ते हाथ-भर लम्बे होते हैं। किनारेपर काँटे होते हैं। उन्हें दोनों तरफ़से निकालकर ऊपरकी छाल निकालकर अन्दरका गूदा काममें आता है।

२७

शीतल पेय

२ तोला पकी हुई इमली २० तोला पानीमें मिलाकर घोलकर उसमें ४ तोला शक्कर और काली मिर्च, लवंग, तज तथा कपूरका तैयार चूर्ण,

२ से ४ आना-भर मिलाकर पीनेसे प्यास, अरुचि, मन्दाग्नि, वे
होकर भूख खूब लगती है। अरुचि दूर करनेका उत्तम उपाय है।

२८

उलटी बन्द करनेके लिए

कपूर कचरीका चूर्ण करके ४ से ६ रत्ती-भर पानीके सा
उलटीका वेग बन्द होता है। इसकी गोली भी बनायी जा सक
चूर्णको गुलाब जलमें घोंटकर २-२ रत्तीकी गोली बना लो। दो-
थोड़े-थोड़े समयपर देनेसे उलटीका वेग कम हो जाता है। इ
रिपुवटी कहते हैं।

२९

बवासीर (अर्श) के लिए प्रयोग

मनुष्य के अनियमित आहार-विहार करनेसे अग्नि (पाचन
बिगड़कर अर्श, संग्रहणी, अतिसार, पतले दस्त इत्यादि रोग पैद
हैं। खाया हुआ भोजन अगर ठीकसे पच जाये और बराब
लगे तो यह रोग नहीं होता। अर्शके रोगियोंको पेट साफ रखना
इसके लिए प्रतिदिन रातको स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण चौथाई तोला
पानीके साथ लेवें।

२—अर्श (बवासीर) में ख़ून गिरता हो तो असली नागके
दो आनाभर दिनमें तीन बार पानीसे लेना चाहिए। इससे ख़ूनका
बन्द होता है और पित्त शान्त होता है।

३—अर्शके ऊपर लगानेके लिए स्थानिक प्रयोगानुसार एरण्ड (रेंड़ी) का तेल बहुत अच्छा उपाय है। नियमित लगानेसे अर्श सूखता है।

४—अधिक गिरते हुए खूनको रोकनेके लिए 'निरंजनफल' नामकी वनस्पति बाजारसे लेकर पानीमें भिगो दें फिर दबाकर इसका रस निकालकर एक प्याला-भर पीवें। इससे बहता हुआ रक्त या गिरता हुआ खून दोनों बन्द होते हैं। स्त्रियोंके लिए भी रक्तप्रदरमें और अति रक्तस्रावमें नागकेशरके चूर्णको दो आने-भरकी मात्रामें निरंजनफलके रसके साथ देनेसे भी लाभ होता है। बम्बईके बाजारोंमें निरंजन फल 'चायना फ्रूट' के नामसे भी मिलता है।

५—अर्शरोगीके लिए सूरण जमीकन्द बहुत अच्छी चीज है। नवरात्रिके नव दिनोंमें इसका प्रयोग होता है। सूरण बाजारसे लाकर साफ़ करके घीमें तल लेवें फिर ऊपरसे सेंधा नमक, काली मिर्चका चूर्ण डालकर सुबह-सायं लेवें। नवरात्रिके नव दिनमें मात्र सूरणपर आधारित रहकर अर्शके सैकड़ों रोगी अच्छे होते देखे गये हैं। अर्श रोगीके लिए मिर्च (लाल), तेल, खटाईका सेवन बिलकुल वर्जित है। जितना हो सके छाछ (मट्ठा) अधिक लेवें। और पीपर, पीपरामूल, चव्य, चित्रक और सोंठ ये पांच चीजोंके चूर्ण (पंचकोल) को दो आना-भर नियमित छाछके साथ दो बार लें। इससे अग्नि प्रदीप्त होगी, खुराक पचेगी और अर्श होनेसे रुक जायेगा।

अर्शके रोगियोंके लिए ऊपरके प्रयोग विशेष अनुभूत हैं।

३०

दमामें उत्तम प्रयोग

दमा बहुत दुःखदायी व्याधि है। जब इसका अधिक आक्रमण हो और श्वास बहुत बढ़ा हो तो सोमलता नामकी वनस्पतिका चूर्ण करके

रखें। दो कप (प्याले) पानी एक पतेलीमें रखकर उबालें। पानी उबल जाये तब डेढ़से दो माशा (१२ से १६ रत्ती-भर) सोमचूर्ण डालकर उतारकर ढक देवें। थोड़ी देर बाद उसे कपड़ेसे छान लें और साधारण गरम (कुनकुना) पीनेको दे दें। दमाका वेग शीघ्र शान्त हो जायेगा। दमाके रोगियोंको सूर्यास्तसे पहले हलका भोजन कर लेना चाहिए। देरसे व भारी भोजन नहीं करना चाहिए। पेट हमेशा साफ़ रखना चाहिए। कब्ज़ न रहनी चाहिए। दमाके रोगी मधुके साथ श्वासकुठार रस ३-३ रत्ती-भर सुबह-शामको वासावलेहके साथ लें तो बहुत आराम मिलता है। नित्य बासीमुँह प्रातः वासा रस (अडूसा) १ चम्मच, अदरखका रस १ चम्मच और मधु (शहद) १ चम्मच मिलाकर चाटें तो कफ़ नहीं बढ़ता। भोजनमें दीपक पाचक द्रव्य—सूँठ, मिर्च लेवें। इन चीज़ोंको लेनेसे कफ़ विकृत होकर अटक जाता है। भोजनके बाद चन्द्रामृत रसकी दो-दो गोलियाँ पानीसे लेनेसे विकृत कफ़ बनना बन्द होता है।

३१
वातशामक तैल

लहसुनकी कली छिली हुई १० तोला, देशी तेल ८० तोला, लोहेकी कढ़ाईमें दोनोंको पका लेवें। फिर उसमें तारपीन तेल ४ तोला, कपूर ५ तोला मिला लें। दर्द-पीड़ाके साथ अगर वायुका असर हो तो उस स्थानपर लगावें, लाभ होगा।

३२
शान्ति चूर्ण

ईसबगोलकी भूसी, हरड़, मुलहठी समभाग लेकर कूट लें।

प्रतिदिन चौथाईसे आधा तोला तक चीनी मिश्रित दूधके साथ लें। प्रातः भी ले सकते हैं। इससे कोष्ठमें ठण्डक रहती है। अधिक पसीना होता हो तो रुक जाता है। दिमागको शान्ति व आराम मिलता है। कब्जियत दूर होती है। गरमीके असरसे होनेवाले दस्त बन्द करनेके लिए रामबाण उपाय है। छोटे बच्चोंके लिए इस प्रयोगकी मात्रा ४ से ६ रत्ती दिनमें २ से ३ बार हो सकती है।

३३

पीयूषधारा

पिपरमिण्ट फूल, अजवाइनके फूल और कपूर, तीनों समभाग मिलाकर शीशीमें अच्छी प्रकार हिलाकर रखें इसीको पीयूषधारा कहते हैं। इसमें-से बड़ोंको ५ बूंद पानीमें मिलाकर दें; छोटे बच्चोंके लिए १ से २ बूंद दें। इससे अनेक रोग मिटते हैं। हैजे (कॉलरा) में यह दवा रामबाण है। मच्छर व बिच्छोके डंकपर भी लगा सकते हैं। दाँतके दर्दमें दाढ़ दुखती हो तो लगा सकते हैं। अजीर्ण, अफरा दूर करता है। घरमें, यात्रामें तथा अन्यत्र इस प्रयोगको साथ रखना हितकर है। अचानक तात्कालिक उपायके लिए यह प्रयोग बहुत ही उपयुक्त है। वैद्य व डॉक्टरके अभावमें सहायता करती है। इसे घरमें आसानीसे बना सकते हैं।

३४

आयुर्वेदिक चाय

आजकल चायकी बहुत खपत है। इसके दुष्परिणाम भी देखनेको

मिल रहे हैं। इसकी जगह आयुर्वेदिक वनस्पतिकी चाय लेनेसे अधिक फ़ायदा होता है और किसी प्रकारकी हानि नहीं होती। इस चायके प्रयोगसे अग्नि दीप्त होती है। वायु और सर्दी मिटती है। कब्ज़ियत दूर होकर भूख बराबर लगती है (पहली चाय भूख मार देती है)। इस चायमें आधा दूध, आधा पानी मिलाकर बना सकते हैं।

सौंफ़, मुलेठी, तज, लवंग, इलायची, तुलसीपत्र, गुलाबके फूल, नागकेशर, सौंठ, काली मिर्च, पीपर, अकलकरा, शतावरी, अश्वगन्ध, अनन्तमूल, रोहितछाल, आंवला इन द्रव्योंको १-१ तोला और दशमूलके द्रव्य आधा रतल (एक पाव) मिलाकर जौ-कुट कर रखें। जब चाय बनानी हो तो पानीमें डालकर उबालें। शक्कर २ तोला मिलाकर उबाल आ जानेपर उतारकर छान लें। अगर इच्छा हो तो दूधमें उबाल सकते हैं।

इस प्रकारकी चाय व्यसनमें नहीं गिनी जाती। रोज़की चायसे दो-चार दिन स्वादमें अन्तर मालूम पड़ेगा, फिर आदत पड़ जायेगी। दवाकी दवा और चायकी चाय हो जायेगी। इससे कई लाभ होंगे।

३५
स्वादिष्ट चटनी

छुहारे, कालीमिर्च, पुदीना, सैन्धव, हींग, काली द्राक्षा, जीरा, इन चीज़ोंको लेकर पीसकर उसमें नीबूका रस आवश्यकतानुसार मिलाकर चीनीके बरतनमें रख दें। इस चटनीका प्रयोग मन्दाग्नि, अरुचि, वायु, उलटी, अजीर्ण और दस्त-जैसे विकारोंमें करनेसे पेटकी पाचनक्रिया सुधर कर पाचक रसोंका स्राव बराबर होता है। पेटमें कीड़े नहीं पड़ते। इसमें पुदीना मुख्य द्रव्य है। प्रतिदिन भोजनके साथ इस चटनीका प्रयोग

कर सकती है। इससे पाचनक्रिया सुधरकर कभी भी पेटके रोग नहीं होते। चटनी करते समय डाक्टरी मात्रा लेना चाहिए।

३६

भृंगराज कल्प

प्रकृतिने वनस्पतियोंमें जो शक्ति दी है उसका अन्दाज अभीतक पूरी तरह हमें नहीं मिला। आपके आँगनमें होनेवाली अनेक वनस्पतियोंके सुलभ और निर्दोष गुण असंख्य हैं। उनमें, शरीरको स्वस्थ रखे और रोग न होने दे, ऐसी वनस्पतियोंमेंसे एक भृंगराज (भाँगरा) है। भाँगरेका रोज ताजा रस निकालकर सुबह बिना कुछ खाये आधा तोलेसे १ तोले तक, १ महीने तक लेनेसे शरीर तथा स्वास्थ्यके लिए बहुत लाभकारी होता है। कामला (Jaundice) में यह प्रयोग बहुत ही लाभदायी सिद्ध हुआ है; एवं लिवरको बलदायक है।

३७

धात्री लौह

मुलहठी ८ तोला, लौहभस्म १६ तोला, आँवला ३२ तोला, सबको अच्छी तरह घोंटकर गिलोयके रसकी सात भावना देकर घोंटकर छायामें सुखाकर छान लें। ४ से ८ रत्ती दिनमें २-३ बार लेवें। यह अम्लपित्त तथा अम्लपित्तमें होनेवाली दाह और गलेकी जलनको शान्त करता है। आयुर्वेदका प्रसिद्ध सरल प्रयोग है।

३८

रक्तशोधक प्रयोग

हल्दी आधा तोला, आमला १ तोला, हरड़ २ तोला, चोपचीनी ढाई तोला, नीमके ताजे सूखे पत्ते १० तोला, इन सबका बारीक चूर्ण करके रखें। चौथाईसे आधा तोला तक सुबह-शामको गरम पानीसे लेवें। पुराने प्रमेह या गरमी, रक्तविकार, खस, खुजली और उपदंश मिटाता है। खानेमें खटाई, अचार, मिर्च वगैरह बन्द कर दें।

३९

पथरीका उपाय

कोकिलाक्ष क्षार ४ रत्ती-भर दिनमें २-३ बार नारियलके पानीके साथ पीवें। इससे छोटी क़िस्मकी पथरी सरलतासे गल जाती है, पथरी कफ़-प्रधान व्याधि है। इसमें कफ़का संचय हानिकारक है। कफ न होने पावे, यह ध्यान रखें। आगे पथरीका क्वाथ दिया है उसका उपयोग करें— देखिये प्रयोग क्रमांक २१२।

४०

आँखोंकी सूजनका उपाय

अनारदाना ४ तोला, गुलाब जल २० तोला रातको भिगोदें। सुबहको हाथसे मसलकर छान लें, फिर उसमें शुद्ध फिटकिरी (भुनी हुई) आधा तोला, रसौत आधा तोला, शुद्ध तुत्थ (भुना हुआ) ४ रत्ती, कपूर

१ माशा बराबर हिलाकर छान लें और बोतलमें भर लें। २-३ बूँद आँखमें डालनेसे ललाई, सूजन, खुजली, मन्ददृष्टि मिटकर थोड़े दिनोंमें आँख साफ़ हो जाती है।

४१

लीवरके दर्दका उपाय

पीपर १ तोला, उत्तम लोह भस्म ढाई तोला, त्रिफलाचूर्ण ५ तोला, सबको मिलकर खरलमें घोंट लें। हो सके तो हरी गिलोयके रसमें घोंटकर चनेके बराबर गोली बना लें। १-२ गोली सुबह-शाम खानेसे पाण्डु, सूजन, लिवर और तिल्लीके (प्लीहाके) रोग मिटाता है। रक्तकी कमीको दूर कर फीकापन दूर करता है। *नम्बर २६ का प्रयोग भी साथमें करना चाहिए।*

४२

दाँत आनेके समयकी पीड़ाके लिए

सहिजनकी फलीके बीज निकालकर उसकी माला बनाकर बालकके गलेमें पहना दें। इससे बिना तकलीफ़के दाँत आ जाते हैं। इतना ही नहीं, और भी कोई उपद्रव नहीं होता। यह चमत्कारिक माला है। इसके साथ काकड़ासींगी, पीपर, अतीसका समान भाग चूर्ण १ से २ रत्ती-भरकी मात्रामें मधु या माँके दूधके साथ दो बार देनेसे ज्वर, दस्त, खाँसी-जैसे उपद्रव नहीं होते।

४३

चोट लगनेपर उपाय

बड़ी कटेरीके फलोंको लेकर पानीमें पीसकर थोड़ा गरम कर लें। फिर जहां चोट लगी हो, रक्तका जमाव हुआ हो, लगा दें। सुबह-शाम दोनों समय प्रयोग करनेसे पूरा फ़ायदा होता है।

४४

स्तन्य (धावन) बढ़ानेके लिए

शतावरी, अश्वगन्धा, विधारा सम भाग लेकर चूर्ण करें। चौथाई तोला चूर्ण दूध, घी या शक्करके साथ दें। शरीरमें शक्ति आती है और स्तनोंमें खूब दूध आता है। कमज़ोर बालकोंकी हरारत मिटती है। और बच्चोंके अन्य रोग भी शान्त होते है। वजन बढ़ता है। नवयुवकोंके अविकसित शरीरमें विकास होता है। धैर्यपूर्वक इसका सेवन करना चाहिए। द्रव्य ताजे व साफ़ लेने चाहिए।

४५

कृमि मिटानेका उपाय

वायविडंगका बीज, अजमोद, कबीला और रेवन्दचीनीकी लकड़ी, प्रत्येक आधा तोला लेकर बारीक कूट लें। दो आना-भर दूधके साथ लेवें। दस्त लानेके साथ कीड़ोंको मारता है। कीड़ोंके उपद्रवको भी मिटाता है। सुबह-शाम भोजनोपरान्त बिडंगारिष्ट आधा औंस माताओंके लिए, चौथाई

और बालकोंके लिए उतने ही पानीके साथ दें। दूध, घी, गुड़, शक्कर, दही, छाछ न लें। पेट साफ़ रखें।

४६
इलायचीके सरल प्रयोग

१—आँखकी गरमीके लिए इलायचीके बीज, शक्कर सौंफ़का चूर्ण चौथाई तोला लें, ऊपरसे दूध पीवें। आँखोंको ठण्डक मिलेगी।

२—जावित्री, जायफल, बादाम-गिरि, इलायची, मक्खन और शक्कर मिलाकर चाटनेसे धातुकी पुष्टि होती है।

३—इलायचीके छिलके जलाकर उसकी राख चाटनेसे या १ बार पानीसे देनेपर उलटी बन्द होती है।

४—केले खानेसे हुए अजीर्णको मिटानेके लिए ४ से ६ दाने, इलायचीके चबा लें। इससे आराम होकर पेट हलका हो जायेगा।

५—इलायचीके तेलको सर्दी, सिर दर्द, वायु वग़ैरहमें लगानेसे फ़ायदा करता है।

६—प्याज सभीके लिए पौष्टिक है। प्याज अटूट शक्ति देता है किन्तु बहुत लोगोंको प्याज उसकी उग्र गन्धके कारण पसन्द नहीं होता। उसके लिए प्याज खानेके पश्चात् दो-चार दाना इलायचीके चबा लेनेसे मुखकी दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। इलायचीमें मिलावट भी होती है। ऊँची, काग़ज़ी इलायची उत्तम होती है।

४७
कॉलरा (हैज़ा) के लिए प्रयोग

भुनी हींग, चित्रकमूल छाल, काली मिर्च, जीरा, अजमोद, वायबिडंग

ीज, सैन्धव और शुद्ध गन्धक सबको बारीक करके नीमके पत्तोंके रसमें घोंटकर चनेके बराबर गोली बना लें। एक-एक गोली एक-एक घण्टेपर साधारण गरम पानीके साथ लेवें। कॉलरा (हैजा) के लिए अत्यन्त उपयोगी उपाय है। कॉलराके रोगीको पुदीना, सौंफ और लवंग उबालकर गरम-गरम पानी जितना मांगे उतना पीनेको दें। पाँवमें चढ़नी ऐंठन इससे रुकती है। कॉलराके लिए रामबाण उपाय है। अगर कुछ भी न मिले तो प्याजका रस और मधु मिलाकर दो-दो चम्मच दो-दो घण्टे बाद देनेसे उलटी भी बन्द होती हैं और रोगी मौतके मुँहमें जानेसे बच जाता है। यह बहुत सरल उपाय है।

४८

दाड़िम (अनार) के प्रयोग

दाड़िम या अनार प्रसिद्ध फल है। इसके अनेकों प्रयोग होते हैं।

१—दाड़िमकी छालका चूर्ण दहीके साथ लेनेसे दस्त बन्द होते हैं।

२—दाड़िमकी छाल चूसनेसे खाँसीमें आराम होता है।

३—दाड़िमका शरबत लेनेसे मुँह आया (निनावा) हो, अजीर्ण, दस्त, दाह, उलटी वगैरह मिट जाती है।

४—दाड़िमकी छालके क्वाथमें थोड़ी फिटकरी डालकर पीनेसे स्त्रीको होनेवाला रक्तस्राव रुकता है।

५—दाड़िम पित्तकी शान्ति तथा कीड़ोंको नष्ट करता है।

४९

रक्तप्रदर (खूनी प्रदर) के लिए

आजकल कतिपय स्त्रियोंमें मासिक धर्म अधिक आनेकी शिकायत भी

होती है। रहन-सहन अनियमित तथा आहार-विहार ग़लत तरीक़ेपर होनेसे यह रोग होता है। इसके लिए सोनागेरू चौथाई तोला और भुनी फिटकरी डेढ़ तोला मिलाकर रखें। जब अधिक ख़ून बहनेकी शिकायत हो तो आठ रत्ती भर चावलके धोये पानीके साथ दिनमें दो-तीन बार दे दें। इससे बहता ख़ून बन्द हो जाता है।

यह एक तात्कालिक उपाय है। यों तो यथाक्रम रोगका निदान करके ही शास्त्रीय उपचार करना चाहिए। बकरीके दूधके साथ भी उपरोक्त दवा दे सकते हैं। रोगीको आराम करना आवश्यक है।

५०

बिच्छूके ज़हरके लिए

जब छोटे-छोटे आम (अम्बिया) के फल पेड़ोंमें लगते हैं तभी कच्चे आमकी डण्ठल तोड़कर उसमें-से थोड़ा-सा पीलापन लिए हुए निकलनेवाले रसको आधा या १ औंसकी छोटी शीशीमें भर लें। कोई भी ज़हरीली मक्खी, भ्रमरपीला या बिच्छू काटे, तब इसकी २-३ बूँद कटे स्थानपर लगावें। तुरन्त वेदना शान्त होगी और ज़हर उतर जायेगा।

बिच्छूके ज़हरके लिए यह लगानेकी दवा है। एक दूसरा प्रयोग इससे भी अधिक लाभकारी है। नमकको पानीमें मिलावें। मिलनेपर दूसरा नमक डालें और हिलाकर रख दें। ऐसे नमक डालते एक ऐसी स्थिति आयेगी कि उसमें सभी नमक नहीं मिलेगा। इसे नमकका सम्पृक्त द्रावण (Saturated Solution) कहते हैं। पीछे सब पानी छानकर एक शीशीमें भर लें।·३–६ बूँद शरीरके जिस भागमें बिच्छूने काटा हो, उसके विपरीत भागके कानमें डालें। यदि बायें पाँवमें बिच्छूने काटा हो तो दाहिने कानमें छह बूँद डालें। आधी मिनिटमें ही रोगी स्वस्थ हो जायेगा और पीड़ा एक-

रह जाय तो छानकर २१ दिन तक पोवें। इससे तकलीफ़ मिट जाये और कमर मज़बूत बनेगी तथा प्रदर भी मिट जायेगा। यह अनुभ प्रयोग है।

५३

क़ब्ज़ियतके लिए प्रयोग

आजकल लोगोंको क़ब्ज़ियतकी शिकायत बहुत सुनी जाती है। सच्च साफ़ एरण्ड तेल (कैस्टरऑयल) १ भाग, नीबूका रस १ भाग और १ भाग अदरखका रस तीनोंको मिलाकर हिलावें। इससे एकरस होकर गाढ़ हो जायेगा। इसमें किसी प्रकारकी उग्र गन्ध व स्वाद नहीं है। १ चम्मच रातको सोते समय पी जावें। प्रातः पेट साफ़ हो जायेगा। दूषित वायु मिटती है, भूख लगती है। शरीर निरोग होता है, उत्साह व स्फूर्ति आती है। बालक, वृद्ध, पुरुष, स्त्री तथा सगर्भा—सभीके लिए लाभदायक है। पेटको साफ़ करनेवाली पेटेण्ट दवाइयोंमें प्रायः फ़िनोफ़थेलिन रहता है जो आरोग्यके लिए अन्ततोगत्वा हानिकारक ही सिद्ध होता है। अतः इन टिक्कियोंसे बचें।

५४

शीतपित्तके लिए प्रयोग

शीतपित्तकी शिकायत अधिक देखनेमें आती है। इसे अंगरेजोमें आर्टीकेरिया कहते हैं। इससे बड़ी बेचैनी होती है। इस रोगमें शरीरपर लाल-लाल चकत्ते पड़ जाते हैं। इसके लिए बहुत सरल, सुन्दर उपचार

है। अजमोद आधा तोला, सनायपत्ती आधा तोला, और गुड़ आधा तोला, तीनों मिलाकर मोटे बेर-जैसी गोली बनावें। १-१ घण्टेपर पानीके साथ दें। एक ही दिनमें शीतपित्त नष्ट हो जायेगा। खट्टा खाना बिलकुल बन्द कर दें। साथ भोजनमें या विहारमें उन चीजोंका परहेज करें जो लेनेसे शीतपित्त निकलता हो। आगे चलकर हरिद्राखण्ड नामका प्रयोग दिया है वह उत्तम है।

५५

मुखपीड़िका (खील) के लिए प्रयोग

मुहाँसे (खील) के लिए नारंगी, सन्तराकी छाल रातको दूधमें पीसकर मुँहपर लगाकर सो जायें और सुबह सादे पानीसे मुँह धो लें। इसमें साबुन-का उपयोग न करें। तीन-चार दिनमें आपके चेहरेकी कान्तिमें परिवर्तन हो जायेगा और चेहरेके मुहाँसे सब मिट जायेंगे।

५६

मृगी रोगपर प्रयोग

पीपल वृक्षकी जटा लाकर अच्छी तरहसे साफ़ करके छायामें सुखा कर फिर कूट लें। ५ तोला इसका चूर्ण, भुनी हुई जावित्रीका चूर्ण २ तोला और सच्ची कस्तूरी चौथाई तोला मिलाकर पानी या गुलाबजलमें मूँगके दाने-बराबर गोली कर लें। दो गोली ठण्डे पानीके साथ सुबह-शामको दें। इससे अपस्मार, मृगी, फीट वग़ैरह कम होते हैं। थोड़े दिन देनेसे यह रोग रुक जाता है। ऐसा रोगी हमेशा पेट साफ़ रखें। स्त्रियोंमें मानसिक

कई बार यह क़ाबूमें नहीं आती। भिन्न-भिन्न उपचारोंके करनेसे तो
बढ़ती ही जाती है। इसके लिए एक बहुत उपयोगी प्रयोग है। मो
पाँख लें और चन्द्रिकावाला (पीछेवाला) भाग जलाकर राख कर
डेढ़-दो रत्ती राख मधुके साथ चटानेसे हिचकी मिट जाती है। गरम भा
घी डालकर देनेसे भी हिचकी बन्द हो जाती है। यह हिचकीकी राम
दवा है। अधिक जोरदार हिचकी हो तो १५ से ३० मिनिट तक
अवधिमें पुड़िया चाटनेसे लाभ होता है।

६१

गिरते बाल रोकें

आजकल बाल गिरनेकी तथा छोटे बाल होनेकी अधिक शिकाय
आती है। तिलके फूल, गोखरू, गायके दूधमें पीसें। फिर चुपड़ें। इस
बाल लम्बे होते हैं। सूखे आँवलेका चूर्ण, नीबूके रसमें मिलाकर बालप
लेप करनेसे बाल काले होते हैं। सिरपर कभी भी गरम पानी न डालें
कई लोगोंके सिरपर खाली चकत्ते हो जाते हैं। बाल नहीं रहते। इसप
निबौली (नीमका बीज) का तेल लगावें अथवा पारस पीपलके फूल व
जवाकुसुमके फूलका रस निकालकर चुपड़ें। धैर्य रखना जरूरी है। मास
दो मासके प्रयोगके बाद असर मालूम होगा। सिरपर साबुनका प्रयोग न
करें। खट्टी छाछ या नीबूका रस या सिकाकाईसे अथवा मुलतानी मिट्टी
पानीमें भिगोकर सिर धोवें।

६२

पेटके दर्द (शूल) के लिए

ऊँची हींग, अजमोद, संचर तीनों आधा-आधा तोला लें और बारीक

कर लहसुन १ कलीवाला ३ तोला डालकर बारीक पीसें। मटरके बराबर गोली बनावें। पानीके साथ ३-३ घण्टेपर २-२ गोली बड़ोंके लिए देनेसे पेटका वायुशूल, अजीर्ण मिटकर पाचन सुधरता है। पेटके शूलके लिए रामबाण उपाय है।

६३

सुगन्धित नस्य

कायफलकी छालका चूर्ण सवा तोला
वायविडंगका चूर्ण सवा तोला
पिपरमेण्टके फूल चौथाई तोला
कपूर चौथाई तोला
मद्रासी सुगन्धित छीकणी १ तोला

खरलमें सब चीजोंको बारीक चूर्ण करके अच्छी तरह मिलावें। एक-दो चपटी भरकर नाकमें दिनमें ३–४ बार सुंघानेसे नाकके दर्द, जुखाम, पीप, मस्तकशूल, पीनस, खराब गन्ध ठीक होती है।

६४

सर्दीकी गोली

अम्बर चौथाई तोला, कस्तूरी चौथाई तोला, कपूर आधा तोला, केशर १ तोला, जायफल, तज, लवंग, इलायची, अकरकरा प्रत्येक सवा तोला। सबका बारीक चूर्ण करके पानके रसमें घोंटकर मूँगके बराबर गोली बनावें। १–२ गोली दिनमें २–३ बार लें। ऊपरसे दूध पीयें।

१ वर्ष तकके बच्चोंको आधी गोली २ बार, १ से ४ वर्षके बच्चोंको १ गोली २ बार। ४ से १२ वर्षके बच्चोंको १ गोली ३ बार दे सकते हैं। वयस्क भोजनके बाद ले सकते हैं।

यह अनुभूत उपाय है। अनेक रोगोंमें इससे बहुत लाभ होता है, खाँसी, कफ, सर्दी, पतले दस्त, पुराना जुखाम, प्रतिश्याय, कमजोरी, हिचकी इन सबमें लाभ करता है। घरमें, मुसाफ़िरीमें साथ रखने लायक़ है। बालकोंके पतले दस्त मिटाकर दूध पचाता है।

६५

पौष्टिक गुटी

काली मिर्च २ तोला, लवंग २ तोला, जाविन्नी १ तोला, केशर चौथाई तोला, अकरकरा ४ तोला, जायफल १ तोला, शुद्ध कुचला ८ तोला।

प्रत्येकको चूर्ण करके छान लें। काली मिर्च ढाई तोला और लवंग ढाई तोला कूटकर १०० तोला पानीमें पकाकर जब २० तोला पानी रह जाये तो छानकर ऊपरके चूर्णको क्वाथमें घोंटकर सब क्वाथ चूर्णमें ही मिला दें। फिर चनेके बराबर गोली बना लें। भोजनके बाद २-२ गोली पानीके साथ लें। इस दवासे मन्दाग्नि दूर होती है। क़ब्ज मिटती है। वायु, कतरन, आलस, अरुचि, अपचन, धातुस्राव मिटकर भूख लगती है। अपचन और क़ब्जको मिटाकर दस्त साफ़ लाती है।

६६

प्रदरहर वटी

माजूफल, हीराकसीस, बबूलके पत्ते, भाँगके बीज, गोंद; सबका चूर्ण

करके शिलारसमें मिलाकर चनेके बराबर गोली बना लें। इन गोलियोंको योनिमें रखनेसे प्रदर रोग मिटता है। प्रसव इत्यादि कारणोंसे आयी हुई शिथिलता, आलस्य दूर होकर गुप्तांग मजबूत बनते हैं। योनिनाद (गुप्तांगसे आनेवाली आवाज़) बन्द करती है। गोली रातको सोते वक़्त गुप्तांगमें रखें। सुबह होते निकाल दें। ब्रह्मचर्य पूर्वक सातसे चौदह दिन तक प्रयोग करें।

६७
संकोचन योग

शुद्ध फिटकिरी, माजूफल चूर्ण दो-दो तोला ले। शक्कर ढाई तोला ले। एक कटोरेमें घी डालें। गरम करके शक्कर डालकर रस रूप हो जाये तब ऊपरकी चीजोंका चूर्ण मिलाकर चनेके बराबर गोली बनावें। गोलियाँ गरम रहते ही बनावें नहीं तो नहीं बन पायेंगी। इन गोलियोंपर ऊपरसे कपास (रूई) लपेटकर घीका हाथ लगाकर स्त्रीके गुप्तांगमें रखनेसे गुप्त भाग मजबूत होते हैं। प्रसवके बाद होनेवाले उपद्रव, वायु मिटाकर कमर मजबूत करता है। एकसे दो सप्ताह तक ऐसा करें। चार दिन उपचार करनेसे यदि गरम मालूम पड़े तो घीका भीगा हुआ कपड़ा वहाँ रखें, जलन शान्त हो जायेगी।

६८
प्रदरविनाशक चूर्ण

बबूलकी गोंद, ढाककी (रेमू) गोंद, मोचरस, प्रत्येक सवा तोला, गिलोय सत्त्व, शिलाजीत, वंशलोचन प्रत्येक आधा तोला, रूमी मस्तकी, वंगभस्म, इलायची बीज, इमली बीज आधा तोला, शंखजीरा दो तोला,

शीतलचीनी एक तोला, सबको बारीक करके मिलाकर कपड़ासे छानकर बाटलीमें रख लें। चौथाई तोला चूर्ण चीनीके साथ लेकर ऊपरसे दूध पीवें। स्त्रियोंको होनेवाला योनिरोग, कमजोरी, स्राव ठीक होगा।

६९
गिलोयघनकी गोलियाँ (संशमनी)

ताजे रसदार नीम वृक्षपर चढ़ी गिलोय लेकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। साफ़ धोकर कूटकर सवा सेर लेकर ५ सेर पानीमें डालकर पकावें। जब पानी सवा सेर (चौथाई भाग) बाक़ी रहे तब छानकर ठण्डा करके निकालें। सवा सेर पानी छना हुआ फिरसे मन्द आँचपर पकावें। धीरे-धीरे गरम होते जब खूब गाढ़ा बन जाये तब २-२ रत्तीकी गोली कर लें। दिनमें ३ से ६ गोली तक एक बार लें। इस तरह तीन बार पानीसे लेनेपर जीर्णज्वर, अपच, मन्दाग्नि, श्वेतप्रदर, पाण्डु, सूजन, बालकोंका ज्वर मिटाता है। छोटे बच्चोंको १-१ गोली सुबह-सायं देनेसे 'बालघूटी'-जैसा काम करती है। यह 'संशमनी नं० ३ आधा रतल और 'चन्द्रप्रभा नं० १' आधा रतल दोनों मिलाकर थोड़ा पानीके छींटे देकर खरलमें कूट लें। मुलायम होनेपर घीके हाथसे चनेके बराबर गोली बनाकर छायामें सुखा लें। २ गोली दूधसे सुबह-सायं लेवें। इसे 'संशमनी नं० १' कहते हैं। बहुत शीतल, शोधक और सारक है। पेट साफ़ करती है। रक्तको ठण्डा रखती है।

७०
दाह, प्यासके लिए

गरमीमें लू लगना, प्यास, दाह, पित्तसे पतले दस्त आना-जैसे विकारों-

पर, इलायची, चीनी, वंशलोचन और चाक, चारों चीज़ोंको समभाग मिलाकर चूर्ण करके रखें। २ से ४ रत्ती-भर शहदके साथ सुबह-सायं देनेसे लाभकारी है। क़ब्ज़ हो तो यही चूर्ण गुलकन्दके साथ दे सकते हैं।

७१

शीतला

शीतला संक्रामक रोग है और भयंकर रूपसे आता है। यह रोग इतना भयंकर होता है कि प्रायः मृत्यु हो जाती है या आंखें नष्ट हो जाती हैं। और या तो चेहरेपर हमेशाके लिए दाग़ पड़ जाते हैं। जिससे शरीर बेडौल और कुरूप हो जाता है। इमलीके बीज और हल्दीका चूर्ण समभाग लेकर ३ से ४ रत्ती-भर ठण्डे पानीसे दिनमें रोज़ एक बार देवें। इस प्रकार सात दिन तक देनेसे शीतलाकी बीमारी नहीं होती यह दवा शीतलाके मौसममें देनेसे बालकोंको शीतला नहीं निकलती।

७२

पायोरियाके लिए

कड़वे नीमके पत्ते छायामें सुखाकर फिर एक बरतनमें जला डालें। यह इस प्रकार करें कि राख न होकर कोयलेके समान होवे। एक दम बरतनको बन्द कर दें। उसकी राख काली होगी। उसे पीसकर कपड़ेसे छानकर उसमें-से १० तोला ले लें। २ तोला बारीक सेंधा नमक मिला लें और बाटलीमें भर दें। दांत सड़ते हों, दाढ़ उखड़कर अन्दरसे पीप और खून निकलें तो इस मंजनसे बहुत आराम मिलता है। ताज़े फल,

नीबू, हरा साग, सादा भोजन लें। दो बार मंजन लगाकर कुल्ला करें। अत्यन्त गरम अथवा ठण्डे पदार्थ छोड़ दें।

७३

मुँहपरकी कीलके लिए

आयुर्वेदमें दशांगलेप नामकी एक दवा है। साधारण तौरपर सभी फ़ार्मेसियोंमें मिलती है। आप इसे घरमें भी बना सकते हैं। मुलहठी, रतनजोत, दारुहल्दी, नगर, कूठ, सुगन्धवाला इलायची, जटामांसी, सिरिसछाल, हल्दी इन दस चीज़ोंको कूटकर चूर्ण कर लें। गुलाबजलमें पीसकर रातको सोते समय लगावें। क़ब्ज़ हो तो त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आंवला समान भाग) चूर्ण आधा तोला रातको सोते समय लें। एकसे दो मास इस दशांग लेपका प्रयोग करें। यह गरमीसे होनेवाले फोड़े, सूजन, जलन, ज़हरी जीवोंके दंशसे होनेवाले शोथ आदि सबपर लाभदायक है।

७४

बालोंके सौन्दर्यके लिए

तेलमें तले हुए आँवलोंका चूर्ण ८ तोला, दरियाई नारियल ५ तोला, कपूरकचरी, कचूर, मोथा, सुगन्धवाला, अगर, तगर, चन्दन, गुलाबफूल प्रत्येक १-१ तोला लेकर चूर्ण बना लें। २ तोला लेकर पत्थरपर गुलाबजल या पानीमें पीस चटनी कर लें। फिर बालोंपर घिसकर पीछे नहा लें। बाल बढ़ानेके साथ काले मुलायम और तेजस्वी बनाता है। खाली चकत्ते मिटते हैं। सिरमें आनेवाली दुर्गन्ध मिटती है और ठण्डक रहती है।

७५

दमाके लिए

बहेड़ाछाल २० तोला, गेरू आधा तोला, शुद्ध सुहागा १ तोला, तीनों-को लेवें। बहेड़ाछाल चूर्ण—कपड़छान कर उसीके साथ मिलाकर चौथाई तोला मधुके साथ खावें। श्वास, खाँसी, दमाके लिए नियमित सुबह-सायं लें। पेट साफ रखना आवश्यक है। रातको भोजन कम करें।

७६

शरीरकी पीड़ा (कतरन) के लिए

कौंचबीज आधा तोला, पीपलामूल चौथाई तोला, दोनोंको बारीक कूट लें। अच्छे मोटे कौंचबीज लेकर खरलमें हलका कूटकर अन्दरका दाना ले लें। दोनोंका चूर्ण पाव-भर दूधमें उबालें। शक्कर २ तोला और चूर्ण डालकर मन्द आँचमें पकावें। तैयार होनेपर १ तोला घी डालकर उतार लें। ठण्डा होनेपर हिलाकर खा लें। दस दिन तक ऐसा करनेसे हाथ-पाँव-की कतरन अवश्य मिट जायेगी। शरीरकी पतली धातु पुष्ट होगी। रक्त बढ़ेगा। भूख लगेगी। दवा चालू रखते तक ब्रह्मचर्य पालन आवश्यक है।

७७

चन्दनादि तैल

चन्दनका तेल, बावची तेल, चालमोगरा (तुवरक) तेल, इन तीनों तेलोंको समान भाग लेकर एक बाटलीमें मिलाकर रखें। कोढ़ होनेके

पहले शरीरपर एक प्रकारके धब्बे पड़ते हैं। उस समय खुजली, चमड़ीका खुरदुरापन, कील या फोड़ेका पुराना दाग इत्यादि चमड़ीके विकारोंमें यह तेल मालिश करनेसे बहुत अच्छा लाभ होता है। बारंबार खुजली आती हो तो भैंसका गोबर शरीरपर लगावें। बादमें शरीरपर सुखाकर नीमके पत्तोंसे उबाला हुआ गरम पानी लें और शरीरको धो डालें। फिर कपड़ेसे शरीर पोंछकर यह तेल लगा दें। लम्बे समयकी खुजलीकी शिकायत मिट जाती है। उस समय खानेकी रक्तशोधक दवा भी शुरू करनी चाहिए।

७८

अम्लपित्तहर चूर्ण

गलेमें, छातीमें जलन, खट्टी डकार, अजीर्ण, क़ब्ज इत्यादि अम्लपित्त रोगके लक्षण हैं। अम्लपित्त महाव्याधि है। शहरमें विशेषकर अधिक लोग अम्लपित्तसे पीड़ित रहते हैं।

हरड़, पीपर, द्राक्ष, चीनी, धनियाँ, जवास, समभाग लेकर कूट लें। १ से २ मासा, दूधके साथ लेनेसे अम्लपित्त, गलेकी दाह, कफ और पित्त शान्त होते हैं।

७९

पाचक योग

सोंचर, नौसादर, काली मिर्च, प्रत्येक १-१ तोला, शुद्ध हींग ६ रत्ती, सबको मिलाकर २ से ४ मासा नियमित गरम पानीसे दिनमें दो बार लें। इन सब रोगोंका मूल मन्दाग्नि है। इस प्रयोगके द्वारा खाया हुआ

भोजन ठीक होनेसे पच जाता है। अफरा, पेटका दर्द, भारीपन, आमदोष फौरन मिटता है।

८०

अश्वगन्धादि चूर्ण

असगन्ध और विधारेके बीज दोनों १०-१० तोला खरलमें कूटकर बारीक चूर्ण कर बाटलीमें भर लें। चौथाई तोला चूर्णके साथ उतनी ही चीनी मिलाकर गाय या भैंसके दूधके साथ नियमित रूपसे लें। खानेमें खटाई, मिर्च, अचार, उत्तेजक शाक वगैरह न लें। इससे निम्नलिखित लाभ होते हैं।

१—शरीरमें बल आता है। रक्त और मांस बढ़ता है। २—ब्रह्मचर्य पूर्वक लें तो गिरते हुए बाल रुक जाते हैं। ३—शुक्र-वीर्यको पुष्ट करके पुरुषत्व बढ़ाता है। ४—जिसको गहरी नींद न आती हो, खराब स्वप्न दिखते हों उनके लिए बहुत उपयोगी है। शारंगधर संहिताका यह प्रयोग वीर्यके विकारोंमें उत्तम है।

८१

दाड़िमाष्टक चूर्ण

अनार या दाडमके बीज ८ तोला, चीनी ३२ तोला, [illegible] तमालपत्र, सवा-सवा तोला, सोंठ, काली मीर्च, पीपर [illegible] चूर्ण कर बाटलीमें भर लें। यह चूर्ण छाछ अथवा [illegible] रोग मिटाता है। भूख बराबर लगती है। खाया हुआ पच जाता है। इस

इन द्रव्योंको सम भाग लेकर कपड़छान चूर्ण कर लें। १ से ३ माशा चीनी या मधुके साथ लें। वायु, पित्त, कफकी उलटी शान्त होती है।

८५

न मिटनेवाली खाँसीपर

गाँफ, मुलहठी, नीलोफर, वासापत्र, अमलतास, काली द्राक्ष, वडगुंदा, हंसराज, इन सबको समभाग लेकर मोटा क्वाथ करके कूटकर रखें। १ तोला क्वाथ ४० तोला पानीमें पकावे। १० तोला बाकी रहनेपर उतारकर दो भाग कर ले। एक-एक भागमें १ से २ तोला तक मधु मिलाकर पी जावें। खाँसी, सूखी खाँसी अथवा जब खाँसीका वेग न रुके तब देनेसे खाँसी मिट जाती है।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियोंमें ऋतु साफ न आना, जल्दी या देरसे आना, इस प्रकार अनियमित मासिककी खास शिकायत देखनेमें आती है। इसके लिए कन्या-लोहादिवटी उत्तम है। सोंठ सवा तोला, तज सवा तोला, हीराकसीस २ तोला, एलुवा ढाई तोला और गुलकन्द डालकर गोली बनाने योग्य कर लें। ३-३ रत्तीकी गोली बनावें। २ से ४ गोली अथवा चटनी करें तो २ आना-भर पानीसे सुबह-शाम लें। ऋतुधर्म बराबर न आवे या पीड़ा देकर आवे तो यह खून बढ़ाकर पाण्डु, फीकापन वगैरह मिटाकर ऋतु नियमित लाता है। कमज़ोरी मिटाता है। बारम्बार हिस्टीरियाकी शिकायत हो और

चूर्णका उपयोग कच्चे दस्तमें श्रेष्ठ है। इस चूर्णका प्रत्यक्ष प्रभावकारी लाभ देखा गया है। इसका उपयोग मन्दाग्नि, संग्रहणी, दस्तमें किया जाता है।

८२

वज्रदन्ती मंजन

आँवला, बहेड़ा, हरड, सोंठ, मिर्च काली, पीपर, शुद्ध नीलातुत्य, बिड़ नमक, सैन्धव नमक, संचल, पतंग, मायाफल, प्रत्येक १-१ तोला लेकर सबको बारीक चूर्ण कर मिलाकर एक बाटलीमें भर लें। सुबह-सायं दाँतपर मलिए। थूक न निगलें। इससे हिलते दाँत मजबूत बनते हैं।

८३

पाचक चूर्ण

हरड़, सोंठ, संचल, लहसुन, भुनी हुई सौंफ, कच्ची सौंफ एक-एक तोला लें। सबका चूर्ण कपडछान कर लें। तीनसे छह मासा तक गरम पानीके साथ लें। पेटमें काटता हो या कच्चा आम गिरता हो तो यह प्रयोग उत्तम है। पैत्तिक प्रवाहिकामें गरम पानीसे देना चाहिए।

८४

उलटी नाशक योग

इलायची, लवंग, नागकेशर, बेर, खील, प्रियंगू, मोथ, चन्दन, पीपर,

इन द्रव्योंको सम भाग लेकर कपड़छान चूर्ण कर लें। १ से ३ मासा चीनी या मधुके साथ लें। वायु, पित्त, कफकी उलटी शान्त होती है।

८५

न मिटनेवाली खाँसीपर

सौंफ, मुलहठी, नीलोफर, वासापत्र, अमलतास, काली द्राक्ष, बड़गुंदा, हंसराज, इन सबको समभाग लेकर मोटा क्वाथ करके कूटकर रखें। १ तोला क्वाथ ४० तोला पानीमें पकावें। १० तोला बाकी रहनेपर उतारकर दो भाग कर लें। एक-एक भागमें १ से २ तोला तक मधु मिलाकर पी जावें। खाँसी, सूखी खाँसी अथवा जब खाँसीका वेग न रुके तब देनेसे खाँसी मिट जाती है।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियोंमें ऋतु साफ न आना, जल्दी या देरसे आना, इस प्रकार अनियमित मासिककी खास शिकायत देखनेमें आती है। इसके लिए *कन्या-लोहादिवटी* उत्तम है। *सोंठ सवा तोला, तज सवा तोला*, हीराकसीस २ तोला, ऐलुवा ढाई तोला और गुलकन्द डालकर गोली बनाने योग्य कर लें। ३-३ रत्तीकी गोली बनावें। २ से ४ गोली अथवा चटनी करें तो २ आना-भर पानीसे सुबह-शाम लें। ऋतुधर्म बराबर न आवे या पीड़ा देकर आवे तो यह खून बढ़ाकर पाण्डु, फीकापन वग़ैरह मिटाकर ऋतु नियमित लाता है। कमज़ोरी मिटाता है। बारम्बार हिस्टीरियाकी शिकायत हो और

यह ऋतुदोष-द्वारा होती हो तो उसके लिए उत्तम है। इसी प्रकारके दूसरे प्रयोग ऐलियादिवटी, रज-प्रवर्तिनीवटी वग़ैरह हैं। लेकिन वे उग्र हैं और यह सरल है। इस प्रयोगसे पेट साफ़ होकर यकृत-लिवरकी क्रिया सुधरती है। मेद, चर्बी, अधिक हो तो नियमित योगराज गूगुल ३ गोली, दिनमें ३ बार और खाना खानेके बाद कुमार्यासव दो बार आधा-आधा औंस, उतना ही पानी मिलाकर दें। ४ से ६ महीने तक इसका सेवन करें। वायुकारक पदार्थ, गोभी, आलू, ग्वार इत्यादि न खायें।

८७

अर्शके लिए

शुद्ध गूगल लेकर उसे घीका हाथ लगाकर कुटावें। फिर उतना ही लहसुन, भुनी हींग, सोंठ और नीमका बीज (अन्दरकी गिरी) मिलाकर चनेके बराबर गोली बनाकर धूपमें सुखा लें। नियमित सेवन करें।

८८

ज्वरके लिए

सोंठ, मिर्च, पीपर, कटु, नीमकी छाल, कुठ, नागरमोथा, सफ़ेद सरसों इन्द्रयव, टंकणक्षार, रक्तचन्दन, अतीस, आधा तोला और रससिन्दूर ३ तोला मिलाकर उसे अदरक, तुलसी, सम्हालुके पत्तोंके रसकी भावना देवें। फिर सुखाकर चूर्ण तैयार कर लें। इसे ज्वरसंहार कहते हैं। रंग लाल होनेसे इसे लालगुडा भी कहते हैं। गोदन्ती भस्म १ तोला, लालगुडा १ तोला दोनों मिलाकर बाटली भर लें। उसमें-से छोटे बच्चोंको डेढ़ रत्ती

मधुमें चटावें। एकदम ज्वर उतर जायगा। सामान्य ज्वर, सर्दी, इन्फ्लुएँजा ज्वर सबके लिए उत्तम है। बालकोंकी सर्दी, ज्वरके लिए निर्दोष उत्तम प्रयोग है। बच्चोंके लिए भी उपयोगी है। बड़ोंके लिए ४ से ६ रत्ती-भर लें। अधिक खाँसी हो तो शावरशृंग भस्म मिला लेवें।

८९

स्मृतिवर्धक योग

शंखपुष्पी १० तोला, तज ५ तोला, मुलहठी ५ तोला, अश्वगन्धा ५ तोला, विधारामूल ५ तोला, शतावरी ५ तोला, ब्राह्मीपत्र १० तोला, चीनी ४५ तोला, सबका चूर्ण कर लें। चौथाईसे आधा तोला, दूधके साथ सुबह-सायं लेवें। विशेषकर जिसे बहुत स्वप्नदोष, धातुस्राव, धातुक्षीणता, हस्तदोष वगैरहसे स्मरण-शक्ति कमजोर हो गयी हो उनके लिए अति उत्तम है। दिमागी काम करनेवालोंके लिए नियमित रूपसे लाभकारी। विटामिन बी० कॉम्पलेक्सके बी० १ से भी अच्छा लाभ करता है। ज्ञानतन्तुओंकी सूजन (न्यूराइटिस) वगैरहमें लाभकारी है।

दूसरा स्मृतिवर्द्धक प्रयोग

शंखपुष्पी, वायविडंग, गिलोय, अपामार्ग पंचांग, बच, हरड़, सोंठ, ब्राह्मी, शतावरी, जटामासी और भाँगरा इन ग्यारह चीजोंको ताजा लेकर कूट लें। चौथाई तोला घी या शक्करके साथ प्रातःकाल लेवें। दवा खानेके पहले पेट साफ कर लें। जिसका शारीरिक गठन ठीक हो और स्मरण शक्ति कमजोर हो, उसके लिए विशेष लाभदायक है।

९०

ज्वरहर योग

गिलोय, कटु, पीपर, पिप्पलामूल, हरड़दल, सोंठ, लवंग, नीमछाल, सफेद चन्दन, इन नौ चीजोंको कूटकर रखें। इसमें चिरायता साढ़े चार तोला मिला लें। इसे लघु सुदर्शन चूर्ण भी कह सकते हैं। महासुदर्शन चूर्ण भी इसीके समान काम करता है। चौथाई तोलाकी मात्रा दिनमें तीन बार लेनेसे अनेक प्रकारका ज्वर मिटता है। स्वादमें कड़ुवा लेकिन गुणमें उत्तम है।

९१

आधी शीशीके लिए प्रयोग

गोदन्ती भस्म २ तोला और प्रवालपिष्टि १ तोला, इलायचीके बीजका चूर्ण ४ तोला मिलाकर रखें। १२ रत्ती सूर्योदयसे पहले और पीछे दहीके साथ लें। आधी शीशीमें प्रातःकालमें आधे भागमें सिर दर्द होता है और सूर्य ढलनेपर उतर जाता है। सिरदर्दके लिए भी उत्तम है। सात दिन प्रयोग करें।

९२

रसायन योग

आँवला, भाँगरा, काले तिल, चीनी समान भाग लें। ताजे आँवलेके बीज निकालकर सुखा लें। फिर सबका चूर्णकर शीशी भर लें। घी,

चीनीके साथ आधा तोला लें। भूख लगती है। बाल काले होते हैं। इन्द्रियोंमें चेतना आती है। उत्तम रसायन है। इस प्रकारके प्रयोग धैर्यसे करें। और जब कोई रसायनका प्रयोग चालू हो तब खानेमें नमक मिर्च, तैल, खटाई आदिका परहेज करे।

९३

रक्तवर्धक मिश्रण

सुवर्णमाक्षिक भस्म, मण्डूर भस्म, लौह भस्म, कासीस भस्म, प्रवालपिष्टि इन पांचों को १-१ रत्ती लेकर मधुके साथ सुबह-शाम चाटें। ऊपरसे दूध पीवें। इससे फीकापन, मन्दाग्नि, कमज़ोरी मिटती है। शरीरमें नया रक्त बनता है। चेहरेपर कान्ति आती है और उत्साह बढ़ता है। सरल और सस्ता प्रयोग है। पाण्डु रोगके लिए उत्तम है। अधिक पित्तप्रकृतिवालोंको कासीस प्रतिकूल हो तो वह शेष चीजें लेवे।

९४

तिल्ली वृद्धिमें

घीकुँवारका रस और शहद समान भाग लें और एक शीशीमें रखकर १ महीने बन्द रखें। पीछे छानकर बोतलमें भर लें। उसमें-से दिनमें दो बार भोजनके पश्चात् सवा तोला प्रमाणमें उतना ही पानी मिलाकर लें। *तिल्लीकी वृद्धि रुकती है। भूख लगकर अन्नका पाचन होता है।* कमज़ोर लिवरवालोंको भी उतना ही फ़ायदा करता है।

९५

रक्तशोधक हिम

अनन्तमूल, मंजिठ, लालचन्दन, धमास, शंखपुष्पी, गोरखमुण्डी गुलाबफूल, गिलोय, बनफ़शाफूल, इनका मोटा चूर्ण कर लें। १ तोला दवा १० तोला पानीमे रातमें भिगो दें। दूसरे दिन छानकर पी जावें। इसी प्रकार सुबहका भिगोया सायंकालको पी लें। चीनीके बरतनमें भिगोना चाहिए। रक्तविकार, मूत्रकी जलन, खुजलीके लिए उत्तम है।

९६

बहुमूत्रताके लिए

रससिन्दूर, वंगभस्म, लोहभस्म और अभ्रकभस्म इन चारोंको एक-एक रत्ती दिनमें तीन बार शहदके साथ लें। इसे आयुर्वेदमें वंगेश्वर योग कहते हैं। इसके साथ पके हुए गूलरका चूर्ण आधा तोला लेकर ऊपरसे दूध पीवें। इस प्रकार करनेसे बारम्बार और अधिक आनेवाला मूत्र रुक जाता है।

९७

पायॅरियामें

कपूर और कैस्टर ऑयल लेवें। कपूरमें कैस्टर ऑयल मिलाकर उंगलीसे दाँतके मसूड़ोंपर बराबर प्रातः सायं नियमित घिसें। पायॅरियाके लिए अनुभूत है। कुछ दिनों तक नियमित सेवनसे रोग निश्चित मिट

जाता है। अधिक गरम या अधिक ठण्डा तथा दाँतोंको हानिकारक चीजें त्याग दें।

९८

मूत्रल चूर्ण

आंवला, सुरासार, बिजोरासत्व, गोखरू, शुद्ध फिटकरी, शीतलचीनी, रीठेकी मींगी, चोपचीनी, हल्दी, राल, गोंद कतिरा, सफ़ेद चन्दन चूरा, कत्था, माजूफल, इलायची, पाषाणभेद, सबका चूर्ण कपड़-छान करके फिर शिलाजीत मिलाकर चौथाई तोला सुबह, दोपहर, सायंकाल ठण्डे पानीके साथ लेवें। दूध व छाछसे भी ले सकते हैं।

रुक-रुककर आनेवाला मूत्र साफ़ आता है। मूत्रमें आनेवाला पूय रुकता है। प्रमेहमें भी लाभदायक हैं।

९९

अभयाभास्कर चूर्ण

उत्तम हरडका चूर्ण ५ तोला और लवणभास्कर चूर्ण ५ तोला [illegible] को मिलाकर घरमें हमेशा तैयार रखें। चौथाई तोला [illegible] आमयुक्त दस्त, वायु, पेटमें भारीपन, मन्दाग्नि, [illegible] है। यदि पेटमें ज्यादा दर्द हो तो शंखभस्म [illegible] पानीसे भी दे सकते हैं। हरड़को संस्कृतमें [illegible]

श्वासहर मिश्रण

अपामार्ग (चिड़चिड़ो-चिचड़ा) नामकी वनस्पति लेकर छोटी हँड़ियामें रखकर भस्म कर ले। भस्म ५ तोला, मुलहठी चूर्ण ५ तोला, शुद्ध टंकण-क्षार डेढ़ तोला सबको बारीक कर मिला लें। २ से ४ रत्ती दिनमें ५-६ बार मधुके साथ लें। टंकण आगपर फुलाकर लेना चाहिए। अपामार्ग एक हाँड़ीमें भर लें और उसका मुँह बन्द कर उपलोंकी आगमें जलावें।

खाँसीमें कफ न निकलता हो और दम चढ़ता हो, विशेषकर बालकों की छाती भर जाये तो उसमें यह उत्तम औषध है।

१०१

मृगीहर नस्य—१

ऊँटके कीड़े ७, मनसिल १ मासा, चवक (चाम) १ मासा, काली मिर्च २१ दाने। सबका कपड़छान चूर्ण कर लें। जब मृगी आवे तो सुँघाना चाहिए। ऊँटके कीडे ठण्डीका मौसम होनेपर सरमें आते हैं और नाकसे निकलते हैं, तभी सुखाकर रखना चाहिए।

१०२

मृगीहर नस्य—२

सफेद फूलवाली कनेरके पत्ते सुखाकर कपड़-छान चूर्ण कर लें। अपस्मार मृगीके वेगके समय सुँघानेसे होश आती है।

१०३

उत्तेजक योग

शुद्ध कुचला, कपूर और मकरध्वज लें। पहले शुद्ध कुचलाका चूर्ण कर लें। फिर उतना मकरध्वज और कपूर लेकर पानके रसमें घोंटकर १-१ रत्तीको गोली बना लें। १,१ गोली सुबह-शाम मधुके साथ या मक्खनकी मलाईके साथ लें। ऊपरसे दूध पीवें।

१०४

नवजीवन वटी

रससिन्दूर, लौहभस्म, शुद्ध कुचला चूर्ण, सोंठ, काली मिर्च और पीपर लें। पहले रससिन्दूरको अच्छी तरह पत्थरके खरलमें पीस लें। फिर लौहभस्म, कुचलाका चूर्ण मिला लें। जब बराबर मिश्रण हो जाये तब सोंठ, मिर्च, पीपर तीनोंको बारीक चूर्ण करके डालकर घोंटें। फिर अदरखके रसमें अच्छी तरह एक दिनतक घोंटें। बादमें एक-एक रत्तीकी गोली बना लें। २ से ३ गोली भोजनोपरान्त लें। पानी या किसी दीपक पाचक आसव या अरिष्टके साथ।

यह योग नामानुसार नवजीवन देनेवाला है। रसतरंगिणीमें इसका वर्णन आया है। इसको अधिक कार्यकारी व प्रभावक बनानेके लिए रससिन्दूरकी जगह असली चन्द्रोदय और ऊपरकी छह चीजोंके अलावा अभ्रकभस्म मिलायें और प्रत्येक गोलीपर सोनेका वर्क चढावें। इससे अधिक लाभ होगा। इस दवाके नियमित सेवनसे भूख अच्छी लगती है। आमाशयमें पाचक रसोंका प्रवाह बराबर होता है। आम दोष नष्ट होता है। खाये हुए आहारका शुद्ध रस बनता है। इस क्रियामें सोंठ, मिर्च,

पीपरका संयोजन उत्तम है। सामान्य रीतिसे सोंठ, मिर्च, पीपरका संयोजन त्रिकटुके नामसे विख्यात है। यहाँ इस दवामें प्रत्येक चीज १ गोलीका १ रत्तीका छठा भाग आता है। इसलिए इतनी सूक्ष्म मात्रा २ से ३ गोली लेनेसे आधा-आधा रत्ती प्रत्येक मात्रा होती है। जैसे होमियोपैथीमें मात्रा थोड़ी होनेपर भी उपयोगी होती है वैसे ही यह मात्रा भी अधिक प्रभावकारी होती है। सर्वप्रथम पाचनक्रिया सुधरती है। उसके बाद नया रक्त निर्माण होता है। इसके लिए रससिन्दूर-लौहभस्मका संयोजन उत्तम है। आयुर्वेदिक पद्धतिसे बनायी हुई लौहभस्म थोड़ी-सी भी विकृत क्रिया नहीं करती। वर्तमान आधुनिक पद्धतिमें लोह-आयरनका उपयोग करनेसे क़ब्ज़, पाचनक्रियामें खलबलाहट और मलका रंग बदल जाना आदि तकलीफोंके साथ रक्तमें लौहका संयोजन बराबर नहीं होता। हमने इस योगमें जो सुधार बताया है वह अभ्रकके संयोजनसे वास्तवमें उत्तम बना रहता है। रससिन्दूर या चन्द्रोदय ये दोनों सब रोग हरनेवाले हैं। जिस औषधिके अनुपानके साथ दें उसी रोगको दूर करते हैं। त्रिकटुके साथ आज तो वह रोगग्रस्त संसारको रोगमुक्त करनेमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुआ है।

सोंठ, मिर्च, पीपरके संयोजनमें उसे अधिक प्रभावशाली बनानेमें चन्द्रोदय, अभ्रक, और लौहका संयोजन उत्तम रहता है। शुद्ध पारद और गन्धक दोनोंको मिलाकर तैयार हुई काले रंगकी कज्जलीके साथ सोना मिलाकर उसे भट्ठी-द्वारा शीशीमें पकाकर शीशीके गलेपर लाल रंगकी नली आती है। इसे चन्द्रोदय कहते हैं। इस प्रक्रियामें स्वर्ण तो तलेमें रह जाता है लेकिन सोनेके बलदायक, मधुर, अनुकूल तत्त्व, ओज बढ़ानेकी शक्ति और विषको नष्ट करनेके गुण चन्द्रोदयमें आते हैं। चन्द्रोदय एक उत्तम सर्वरोगहर कल्प है। स्वर्ण बिना ऊपरकी पद्धतिसे बनानेपर रससिन्दूर तैयार होता है। यह कज्जली अग्नि-पक्व कल्प होकर ज़रा-सी भी गरम नहीं है। इसके विपरीत पेटके लिए अच्छा है। भट्ठीमें बनते

समय गन्धक तो उड़ जाता है, केवल पारद योगवाही है जो अच्छा लाभ करता है। इसकी कोई विकृत क्रिया नहीं होती।

इस योगमें ऊपरको पाँच-छह उपयोगी चीजोंके साथ शुद्ध कुचलाकी सूक्ष्ममात्रा बहुत हो अच्छो असर करतो है। इसके नियमित सेवनसे बहुत अधिक लाभ होता है। थकान युक्त श्रमित ज्ञानतन्तुओंको नया बल देनेके लिए कुचला प्रख्यात है। यह कोई विकृत क्रिया नहीं करता। पेटकी दूषित वायुके लिए तो यह बहुत ही गुणकारी है। अशान्त जीवन, चिन्ता, आर्थिक परिस्थिति, मानसिक परिस्थिति व मन अस्थिर होकर विचारोंमें डूबे रहनेसे विचारवायु नामक रोग हो जाता है, ऐसे रोगी प्रतिदिन देखनेमें आते है। ऐसे रोगोंकी चिन्तासे भी वायु हो जाती है। ऐसी दशामें यह योग लिया जाये तो बहुत ही अच्छा काम करेगा। ऐसे रोगियों-को निद्रा कम आती है। स्वप्न अधिक होते हैं। ऊँघमे घबराहट होती है। मन्दाग्नि, भूखका न लगना आदि लक्षण दिखाई पड़ते है। हाथ-पाँवकी पिण्डलियोंमें कतरन, कमर दुखना, निरुत्साह, शिथिलता इन सबमें शुद्ध कुचलाका असर धीरे-धीरे लेकिन पूर्ण लाभ करता है। ऐसे रोगियोंको पाचनकी मन्दताको लेते हुए आम रोग उत्पन्न हो जाता है। उनको सोंठ, मिर्च, पीपरका संयोजन लाभ करता है। इसमें शुद्ध कुचलाके होनेसे ज्ञानतन्तुओंको नवचेतना प्राप्त होती है। ऊपरके योगमें स्वर्ण वर्क चढ़ानेकी सलाह दी गयी है वह सोनेके अथवा चाँदीके वर्क चढ़ानेसे उसका सौम्य, विषनाशक गुण बहुत अच्छा लाभ करता है। हमारे नम्र विचारसे शरीर रूपी यन्त्रमें विष उत्पन्न होता रहता है। उसे श्वास, मूत्र वगैरह-द्वारा निकालनेका प्रकृति प्रयत्न करती है। चाहे फिर जो कुछ भी संचय हो, उसका हृदय वगैरह नाजुक अवयवोंपर प्रभाव होकर सूजन (शोथ) जैसा होता है। इसपर स्वर्ण वर्क बहुत ही लाभ करता है। चाँदीका भी वैसा ही असर होता है। ये दोनों शीतल है। यदि वर्क चढ़ानेके अनुकूल न हो तो इसमें ही चाँदी व सोनेकी भस्म डाल

सकते हैं। इस योगमें सभी द्रव्य समान लेने चाहिए। विशेषकर मध्यवर्ग वाले जो सोना चाँदी न ले सकते हों, वे जो सादा नवजीवन योग ऊपर बताया है वह लें और उसके साथ आँवलेका चूर्ण (जो इक्कीस बार आँवला रसको भावना देकर तैयार हो, देखें योग क्रमांक ३) लेवें। वह अम्लपित्त और गैसपर भी विशेष लाभ करता है। हस्तदोष, कुटेव, बदी, स्वप्न दोष, कुसंगति, आदिसे जिसका जीवन हतप्रभ हो जाता है, जिनके तन और मन दोनों में कमजोरी आ जाती हो उनको यह योग सुबह-सायं तीन-तीन गोली पानीके साथ भोजनोपरान्त लेनी चाहिए और सादा सात्विक भोजन लेना चाहिए। इससे यह योग बहुत अच्छा असर करता है। इससे प्राकृतिक कमजोरीमें भी लाभ होता है। मन्द काम-इच्छाको दूर करता है। जब तीव्र वासनाके उपद्रव हों तब यह योग लेनेके साथ सुबह-सायं २-२ गोली चन्द्रप्रभा, लोहशिलाजीत-युक्त लें। यह धातुओंको निर्मल कर वीर्य-दोषको शुद्ध करनेके साथ-साथ वीर्यको गाढ़ा बनाता है और मनके विकारोंको शान्त करता है। इसी तरह स्त्रियोंको भी मासिकके समयकी पीड़ा, अनियमित मासिक, कतरन, कमरका दुखना आदि उपद्रव हों तो सुबह और सायं चन्द्रप्रभा २-२ गोली, भोजनके बाद नवजीवनकी ३-३ गोली और कुमार्यासव तथा अशोकारिष्ट मिलाकर आधा औंस उतना ही पानी मिलाकर लें तो अधिक लाभदायक है, अकाल वृद्धावस्थाकी कमजोरीवाले रोगियोंके लिए तो नवजीवन रस आशीर्वाद स्वरूप है। वृद्धावस्थामें वायुदोष प्रधान होने पर नवजीवनकी २ से ३ गोली नियमित लेनी चाहिए। इससे लाभ होता है इसके साथ शिलाजीत रसायन नामक योग २-२ गोली सुबह-सायं और रात को लेवें तो वायु, कतरन, सन्धियों का दर्द आदि सभी ठीक होते हैं। इसमें शुद्ध शिलाजीत, गिलोयका घन और गूगुल ये तीनों समभाग लेकर बनाया जाता है। (देखें योग नं० १) नवजीवनरस उत्तम बलदायक है तथा निर्दोष है।

१०५

पित्तजनित दाहमें

गिलोयसत्व, इलायची बीज, प्रवालपिष्टि, मुलहठीका चूर्ण, प्रत्येक आधा तोला, वंशलोचन २ तोला, सफेद चन्दनका चूरा १ तोला, चीनी ४ तोला सबको बारीक पीसकर कपड़छान कर लें। २ आना-भर, चार आना-भर मधुमें सुबह दोपहर सायं तीन बार लें। इससे हाथ-पाँवकी गरमी मिटती है। बहुत-से व्यक्तियोंके हाथ-पाँव गरम लगते हैं। हड्डीका ज्वर-जैसा लगता हो लेकिन ज्वर देखनेपर नार्मल रहता है। दाह, कतरन, जलन, शोथ, जीर्णज्वर, पित्तकी खाँसी मिटाकर भूख लगाकर कमजोरी मिटाता है।

विशेष टिप्पणी : असली वंशलोचन प्रयोगमें लेना चाहिए। तभी फ़ायदा करेगा। पित्त प्रकृतिकी पीतवर्ण स्त्रियोंके लिए उत्तम है। गुलकन्दके साथ लेनेसे फ़ायदा करता है।

१०६

स्नायुक (नारू) के लिए प्रयोग

यवक्षार, घीमें भुनी हींग, शुद्ध सुहागा। सभी द्रव्योंको बारीक पीसें। दो आना-भर घीमें चाटें। सात दिन तक सुबह-सायं दोनों समय लेनेसे अच्छा लाभ होता है। (स्नायुक नहरवाको कहते हैं।)

१०७

बच्चोंके उब्बा रोगके लिए

पीपर, काकड़ासिंग, यवक्षार और पुष्करमूल चारों समभाग लेकर

कूटें। दो रत्ती मधु और पानके रसके साथ चाटें। कफ निकलती हुई खाँसी मिट जाती है। पसली चलना—उब्बा रोगके लिए उत्तम है।

१०८

उदरशूलहर अर्क

ताजा हरा पुदीना १ पाव, अजमोद, लौंग, और बड़ी इलायची प्रत्येक ५-५ तोला ५ सेर पानीमें रातको भिगो दें। सुबह नलिकायन्त्रसे अर्क निकाल लें। ४ शीशी अर्क निकलेगा। इसकी मात्रा १ औंस है। दिनमें ३ से ४ बार लेनेसे पेटका दुखना, वायु, मन्दाग्नि, अरुचि तथा कीड़े मिटते हैं। हैजेका सोजन हो तो बराबर लेनेसे इस रोगमें लाभ करता है। और रोग रुक जाता है। भोजनका पाचन बराबर होता है।

१०९

ड्रेसिंग ऑयल

हरड़, बहेड़ा, आँवला तीनोंकी छाल १–१ तोला, नीमके पत्ते ३ तोला, सम्हालूके पत्ते २ तोला, ६० तोला पानीमें क्वाथ करके २० तोला रहे छान लें। गूगुल २ तोला, राल २ तोला, शिलारस २ तोला, मोम २ तोला, गन्धाविरोजा २ तोला, तिलका तेल २० तोला मिलाकर धीरे-धीरे पकावें। जब केवल तेल बाकी रह जाये तो छान लें। उसमें ठण्डा होनेपर कपूर ३ तोला और कार्बोलिक ऐसिड आधा तोला डालकर हिला-मिला लें।

इस तेलमें हजारों गुण रहते हैं। इसका व्यावहारिक नाम पंचगुणतेल

है। यह एक उत्तम ड्रेसिंग तेल है। हमारे दवाखानेमें कई वर्षो
स्वर्गीय वैद्यवर्य पिताजी श्री गोपालजी भाईकी संशोधित य
दवाखानामें, घरमें, कारखाने और हरेक जगहमें रखने योग्य
के नामांकित वैद्यराज श्री बापालाल भाईने रसतन्त्रसारकी प्रस्त
प्रशंसा की है।

कानमें पीपका आना, जल जाना, व्रण, नाड़ी व्रण, घाव
छोटी-छोटी फुन्सियाँ, कट जाना, चोटका लगना, रगड़ लगना
इन सबमें यह तैल अकसीर सिद्ध हुआ है। घावपर रूई है
रखें। बहते हुए रक्तको बन्द करता है। व्रणपर मरहमपट्टी
लाभ करता है। जले हुए भागपर ठण्डक देता है।

टिंचर आयोडिन इसके सामने कुछ नहीं। वह जहरीला
शुद्ध है। इससे घाव बहुत जल्दी भर जाता है। लोग आ
जाते हैं। न भरनेवाला घाव, व्रण, तथा जलेपर तो अत्यन्त

११०

पीड़ा शामक तैल

उपरोक्त लिखित तैल जिस प्रकार घाव, व्रण, चाँद
अकसीर कहा गया है। उसी तरह यह तैल वेदनाके लिए
गया है। सिरिसके पत्ते ढाई तोला, धतूराके पत्ते ढाई तोला,
अजमोद, खुरासान, बच, सैन्धव, सोंठ प्रत्येक सवा तोला
कुचला, प्रत्येक १० आना-भर लेवें। सभी साथमें कूटकर च
तिलका तेल १ रतल मिलाकर ऊपरसे मसालेकी पिसी हु
दें और धीमी आंचमें पकावें। पकनेपर उसका रंग हरा आ
ऊपरका भाग दिखाई देनेपर उतारकर छान लें। फिर

कपूर मिलाकर खूब हिला लें। दुखनेवाली जगह गरम पानीसे साफ़ करके उसपर तेलकी नरम हाथसे मालिश करें फिर गरम सेक कर दें।

वायुके विकारसे होनेवाला शूल, अंगोंका जकड़ना, लकवा, पक्षाघात, कम्प वायु, हड्डीके मांसका सूखकर दर्द होना। मार लगनेकी सूजन-पीड़ा आदि व्याधिमें इससे अच्छा लाभ होता है।

विशेष : इस तैलकी मालिशके बाद हाथ अच्छी प्रकार साबुनसे साफ कर लें। खानेमें इस तेलका लेशमात्र भी नहीं जाने देना चाहिए।

१११

स्नानरंजन

आंवला, वच, धनियां, चन्दन, हल्दी, दारुहल्दी, लोध, सरसों—ये सातों दवा १-१ तोला और मूंगकी दालका आटा १४ तोला लेकर मिला लें। इस चूर्णको मन्द गरम पानीमें घोलकर शरीरपर घिस लें और पांच-दस मिनिट अच्छी तरह मसलकर ठण्डे पानीसे स्नान करें।

इस प्रकार स्नान करनेसे चमड़ी साफ़ और तेजस्वी होती है। खराब पसीनेकी बदबू मिटकर शरीरमें सुगन्ध आने लगती है। चमड़ीके दर्द मिटकर रेशमके समान मुलायम वदन होता है। गरमीके दिनोंमें इस चूर्ण-का स्नान मनोरंजक होता है। चमड़ीको नरम सुन्दर बनानेके लिए प्रसिद्ध है।

११२

सफ़ेद दाग़के लिए

हल्दी, बावची, आकके मूलकी छाल — इन सभी द्रव्योंको कूटकर

कपड़छान चूर्ण कर लें। जब लगाना हो तो गोमूत्रके साथ पीसकर दागकी जगहपर लगाकर हाथ साफ कर लें। इसके बाद यदि जलन मालूम पड़े तो वहाँपर घी लगा दें। इस प्रकारके दागके ऊपर बावची, हल्दी, तुवरक तेल या चालमोगराका तेल अच्छा लाभ करता है। ध्यानमें रखनेकी बात यह है कि सफ़ेद दाग यह कोई कोढ़ नहीं है। व्यवहारमें हम इसे सफ़ेद कोढ़ गलत कहते है। चन्दन, बावची और तुवरक तेलका योग हम इसी ग्रन्थमें दे चुके हैं। (देखें योग सं० ७१)

११३

रक्तशोधक योग

मेंहदीके पत्ते, काली मिर्च, शुद्ध गन्धक, त्रिफला, नीमके पत्ते। पहले मेंहदीके पत्ते लाकर साफ़ करके सुखा लें। फिर कूटकर चूर्ण करके ५ तोला लें। काली मिर्चका चूर्ण २ तोला लें। शुद्ध गन्धक १ तोला लें। त्रिफला चूर्ण ६ तोला लें। और नीमपत्र धोकर साफ करके उसका चूर्ण ५ तोला लें। सबका बारीक कपड-छान चूर्ण २ आनेसे चार आने तक दिनमें २ से ३ बार दूध या पानीसे ले सकते हैं। एक या दो मासके प्रयोगसे रक्त एकदम साफ हो जाता है। आजकल एलर्जीकी वजहसे रक्तविकार अधिक देखनेमें आता है। घमौरियाँ, खसरा, खुजली, जलन, रक्तविकारमें यह चूर्ण लाभदायक है। पुनर्नवारिष्ट, सारिवाद्यारिष्ट और महामंजिष्ठादिक्वाथ ये तीनों मिलाकर रखें। उसमें-से भोजनोपरान्त आधा-आधा औंस और इतना ही पानी साथमें लेवें। खानेमें नमक बन्द करें या अल्पमात्रामें लें। मिर्च, मसालेवाले अचार आदि न लेवें। दूध, भात, चीनी, घी — जैसे पित्तनाशक सादे भोजन लें। ऊपरके सभी प्रयोगोंसे रक्त-विकारमें शीघ्र ही फ़ायदा होता है। और हमेशाके लिए रोग मिट जाता है

११४

शोथपर लेप

पुनर्नवा, देवदार, सोंठ, सफेद सरसों, सहिजन छाल। सबको कूटकर चूर्ण कर लें। कांजी या गरम पानीमें लेप करनेसे तमाम प्रकारके शोथ (सूजन) मिटानेमें लाभकारी है। इसका नाम शोथघ्न लेप है।

११५

दाड़िमका शरबत

मीठे ताजे दाडिम लेकर उनका रस निकालें। २ भाग रसमें ३ भाग चीनी मिलाकर पकाकर गाढ़ी चाशनी कर लें और उतारकर छान लें। मात्रा १ तोला दिनमें ३-४ बार पानीमें या वैसे ही ले सकते हैं। घबराहट, पित्त, दस्त, दाह, जलन, भ्रम, चक्कर शान्त होता है, मल बँधा हुआ होता है। दीपन, पाचन, आदि क्रिया तेज होती है। शक्तिवर्धक है। दौर्बल्यावस्थामें उत्तम है। व्याधिके बाद शरीरको शक्ति देता है।

११६

कामदुधा रस

प्रवालपिष्टि, गेरू, मोतीपिष्टि, गिलोयसत्व, कौड़ीभस्म, शंखभस्म, मुक्ताशुक्तिपिष्टि सभी द्रव्योंको खरलमें अच्छी प्रकार घोंट लें। २-२ रत्ती चीनी और जीराके साथ देवें।

अम्लपित्त (पित्तकी अम्लता) बढ़नेपर अच्छा काम करता है। पित्त

बढ़नेपर चक्कर आवे तो बहुत लाभ करता है। हड्डीमें जीर्णज्वर हो त
लाभ करता है। कामदुधारसका यह खास प्रकार है। सामान्य तौरप
गेरूको आँवलारसको भावना देकर तैयार किया जाता है।
कामदुधारस पित्तके शमनके लिए उत्तम है। ऊपरका योग होनेसे
सौम्य प्रवालपंचामृत-जैसा बन जाता है।

११७

शीतलाके बाद ठण्डकके लिए

नीमछाल, परवलके पत्ते, वासापत्र, गिलोय, त्रिफला, खैरछाल, चन्दन सभी द्रव्योंका मोटा चूर्ण करके २॥ तोला मोटाचूर्ण ४० तोला पानीमें पकावें, बादमें १० तोला रह जाये तो उसके ४ भाग कर लें। तीन-तीन घण्टेके बाद पीवे।

शीतला, खुजली, रतवा तथा अन्य रक्तविकारमें आयी हुई गरमी मिटाकर ठण्डक देता है और रक्त साफ करता है।

११८

बालरहित खाली जगहपर (गंजके लिए)

जो रक्त खीचनेके लिए प्रयोगमें लेते हैं (जोक) उन्हें लाकर सुखाकर चूर्ण करके फूँककर राख कर ले, इस राखमें अलसीका तेल मिलाकर मलहम-जैसा बना ले। खाली हुई जगहपर मलहम लगावें, थोड़े ही समयमें बाल जमने लगेंगे, मलहम बनाते समय हाथ न लगावें। मलहम प्रतिदिन छह व सात घण्टेके बाद धोकर साफ कर लें और नारियल-का तेल लगावें। इन्द्रलुप्तके लिए बढ़िया है। गंज सदृश यह रोग है।

११९

दाढ़ दुखनेपर

भाँगरेके ताजे रसकी बूँदें कानमें डालनेसे दाढ़का दर्द तत्काल बन्द हो जाता है। लेकिन यह तात्कालिक और क्षणिक उपचार है, अच्छी तरह चिकित्साके लिए दन्तवैद्यको दिखा लें। आगे लिखा हुआ गुलाबी दन्तमंजन भी अच्छा काम करता है।

१२०

कण्ठ-रोगोंमें

पिपरमीण्टके फूल ८ रत्ती, कायफल १० तोला, मधु १५ तोला। कायफल १६ गुना पानीमें पकाकर ४० तोला बाक़ी रह जाये तो छानकर फिर पकावें, जब राबकी तरह गाढ़ा हो जाये तब उसमें मधु और पिपरमीण्ट-के फूल मिलाकर हिलाकर शीशी भर लें। शलाका-द्वारा दिनमें ४-६ बार गलेमें लगावें। गलेके अन्दरकी सूजन, टॉन्सिल, काकड़ा बढ़ना, आवाज़ बैठ जाना, खाँसी वग़ैरहमें बाह्य उपयोगोंके लिए उपयोगी। जहरीली नहीं है तथा निर्दोष है।

१२१

अश्वगन्धा कल्प

त्रिवंगभस्म आधा तोला, असगन्धचूर्ण १० तोला। पहले अश्वगन्धा-का चूर्ण कर फिर भस्म मिला लें। डेढ़ मासा सुबह-सायं दूधके साथ

स्त्रियोंको देनेसे प्रदर, अनियमित मासिक, स्राव और प्रसवका दर्द मिटत
है, यह एक उत्तम बलदायक कल्प स्त्रियोंके लिए है। गर्भाशयकी शुद्धि
करके गर्भकी स्थापना करता है। ब्रह्मचर्यके साथ २ से ३ मास तक
नियमित लिया जाये तो उत्तम है।

१२२

गुलावी मलहम

मुर्दासंग १ तोला, कपूर १ तोला, सिन्दूर ६ मासा, चन्दन तेल डेढ़
तोला और सौ बार धोया हुआ घी पाव-भर। सभी दवाइयोंको अच्छी
तरह मिला लें यह गुलावी रंगका मलहम सभी प्रकारकी खुजली, खाजमें
अनुभूत है। किसी भी प्रकार खानेमें मलहम न जाना चाहिए, लगानेके
बाद हाथ और नाखून साफ़ कर लें।

१२३

गृध्रसी (सायटिका) के लिए

सुरंजान, सोंठ, सौंफ, अजमोद प्रत्येक ५-५ तोला, मल्लसिन्दूर चौथाई
तोला। पहले काष्ठादिक औषधियोंका चूर्ण कर लें। फिर मल्लसिन्दूर
मिलावें। ४ रत्तीसे १२ रत्ती सुबह-सायं गरम पानी या गायके दूधके साथ
गृध्रसी-सायटिकामें लें। इसमें मल्लसिन्दूरकी मात्रा सूक्ष्म होनेसे निर्भयतासे
प्रयोगमें ले सकते हैं।

१२४

वल्यपौष्टिक चूर्ण

तालमखाना, शतावरी, सालम, कौंच-बीज, बहमनलाल, अश्वगन्ध, विदारीकन्द, गोखरू, सोंठ इन सभी द्रव्योंका चूर्ण कर लें। चौथाई या आधा तोला गरम धारोष्ण दूधके साथ लें। इससे शरीरकी धातु शुद्ध और गाढ़ी बनती है। शक्ति आती है। ज्ञानतन्तुओंमें जागृति आती है और पुरुषत्वशक्ति बढ़ती है।

१२५

अजीर्णनाशक योग

सोंठ, दाड़मके बीज, पीपर, हरड़ सबको बारीक कूटकर कपड़छान चूर्ण कर लें। फिर नींबूके रसमें घोटकर २-२ रत्तीकी गोली बना लें। भोजनोपरान्त २-२ गोली लेनेसे खाया हुआ ठीकसे पचकर भूख लगती है और अग्निमान्द्यता मिटती है।

१२६

शूल नाशक योग

संचर नमक, हींग, सोंठ तीनोंका बारीक चूर्ण कर लें। सोंठके चूर्ण-की फांट बना लें। अर्थात् २ आने-भर सोंठको १० तो० उबलते पानीमें डालकर उतार लें, ठण्डा होनेपर छान लें, ऊपरके चूर्णको २ रत्ती उसके साथ लेवें। कफ, वायुसे पैदा हुआ हृदयशूल, कमरशूल, पीठका दर्द, कमरका दर्द मिटता है। शूल नाशक है।

१२७

प्रभाकर गुटी

सुवर्णमाक्षिक भस्म, लोह भस्म, असली वंशलोचन, शिलाजात सभी द्रव्योंको समभाग लेकर उसे अर्जुन छालके क्वाथकी भावना देवें, फिर तैयार होनेपर २-२ रत्तीकी गोली बना लें, १ गोलीसे २ गोली, अर्जुन-छालक्वाथके अनुपातसे खिलावें, सभी तरहके हृदयरोग, दुखना इत्यादिमें फ़ायदा करता है, यह एक खास, अनुभूत प्रयोग है।

१२८

रजःशुद्धि क्वाथ

चौलाईकी जड़, गुलाबके पत्ते, गेरू प्रत्येक आधा-आधा तोला कपास-के मूल दो आना-भर, तीन वर्षका पुराना गुड़, सभी द्रव्योंको ३ पाव पानीमें पकावें। एक चौथाई रहनेपर छान लें, यह क्वाथ प्रतिदिन प्रातः तीन दिन पीनेसे स्त्रियोंको मासिक खुलासा आ जाता है, अन्दरके दोष दूर होकर गर्भाशय साफ होता है।

१२९

वंग योग

अर्जुनछाल चूर्ण १० भाग, रससिन्दूर १ भाग, वंगभस्म १ भाग इन को एकत्र कर लें, सेमलके मूलके रस व क्वाथमें घोंटकर २-२ रत्तीकी ी बना लें, २-२ गोली सुबह-सायं देनेसे स्वप्नदोष, पेशाबमें धातुका ा व कमजोरी मिटाता है, मूत्रमें जानेवाली शक्करको भी घटाता है।

१३०

एलादि चूर्ण

इलायची (छोटी), शुद्ध शिलाजीत, पीपर, पाषाणभेद (पथरचूर) इनका चूर्ण करके २ आना-भर नारियलके पानीसे पीनेपर मूत्र एकदम साफ़ आता है। प्रमेहके लिए उत्तम है।

१३१

वाजीकरण लेह

सिंघाड़ा और वाराही (बिदारी) कन्दका चूर्ण ५-५ तोला लें फिर घीमें भूनकर उसमें सवा सेर दूध, आवश्यकतानुसार चीनी मिलाकर मन्द आँचपर पकावें। जब गाढ़ा हो जाये तो लवंग, पीपर, तज और असली नागकेसर-का चूर्ण सवा-सवा तोला मिलाकर पकाकर अवलेह बना लें, चाहे पाकके समान रखें। प्रतिदिन सुबह सवा तोलासे ढाई तोला, दूधके साथ लें, इससे शरीरमें शक्ति बढ़ती है। स्तम्भनशक्ति बढ़ाता है।

१३२

वृद्धदण्ड चूर्ण

सफ़ेद मूसली, गिलोयसत्त्व, कौंच-बीज, गोखरू, सेमलके मूलकी छाल और आँवला सम भाग लेकर इमामदस्तेमें कूटकर सबके बराबर चीनी मिलावें। आधा तोलासे १ तोला दिनमें २ बार दूधसे लेनेपर हाथ-पाँवकी जलन, कतरन और वृद्धावस्थाकी कमजोरी मिटाकर शरीरको बल देता है।

१३३

आन्त्र-वृद्धि (हार्नियाके लिए)

संचर, करंजबीज, हरड़ ६ तोला, सोवा, अजमोद, हींग, सौंफ, छुहारा, वायविडंग, हिमज, पुदीना, इन्द्रयव, बड़ी इलायची, सफ़ेद मिर्च प्रत्येक ४-४ तोला, सनायपत्ती ६ तोला। प्रत्येक वस्तु आगपर सेंककर सबका बारीक चूर्ण कर लें, चौथाईसे आधा तोला दो बार लेवें। वायु-शमनके लिए उत्तम है। बहुतोंको इससे लाभ हुआ है। इसके साथ आरोग्यवर्द्धनी लेनेसे अधिक लाभकारी होता है।

१३४

मलशुद्धि योग

काला नमक १ तोला, सनायपत्ती २ तोला, यष्ठीमधु १ तोला, निशोथ १ तोला, कालादाना १ तोला सब मिलाकर ६ तोला कूटकर रख ले। रातको सोते समय चौथाईसे आधा तोला तक लेवें और ऊपरसे पानी पी लें। प्रातः इसके सेवनसे एक दस्त साफ आ जायेगा, वातप्रकृतिके स्त्री-पुरुषोंके लिए विशेष अनुकूल रहता है। वायुका अनुलोमन करता है।

१३५

रामबाण अर्क

सोंठ, सौंफ, पुदीना, अजमोद प्रत्येक १०-१० तोला लें, पानी ८ सेर लें। अर्क निकाल लें। चार शीशो अर्क निकलेगा। ढाई-ढाई तोला उतना ही पानीके साथ लें। उत्तम दीपन-पाचनके साथ-साथ पेटको दूषित वायु मिटाता है।

बोल, सज्जीखार, गूगल, लोध्रछाल, ईशस, माजूफल इन सब
ोंको ५-५ तोला और आमाहल्दी २० तोला लेकर सबका मोटा
कर लें।

गरम पानीमें मिलाकर जहाँ चोट लगी हो वहाँ लगावें, किसी प्रकार-
। भीतरी चोटमें लाभदायक है। सूजन, पीड़ा, ललाई आदि मिटाता है।
न्धि मुड़ गयी हो तो भी आराम देता है। 'फर्स्ट एड इन आयुर्वेद' अर्थात्
ायुर्वेदमें प्राथमिक चिकित्साके रूपमें उत्तम प्रयोग है। आगे ऐसे ही
रयोग ड्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व ११०) और वातनाशक तेल
भी दिया है।

१३९

वातनाशक गूगुल

लहसुन, शुद्ध हिंगुल, हीराबोल, गूगुल प्रत्येक ५-५ तोला, अश्वगन्धा-
का चूर्ण ढाई तोला सबको घोटकर चनेके बराबर गोली बनावें। २-२ गोली
पानी या दूधके साथ देनेसे सन्धिवायु और वायुके दर्दके लिए बहुत लाभकारी
है, ३ से ४ महीने तक प्रयोग करना चाहिए।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच, गेरू, सौंफ, गोंद, मुलहठी, अकरकरा, इलायची, मिश्री सबको
समभाग लेकर चूर्ण कर लें और पानीमें घोटकर २-२ रत्तीकी गोली बना
लें। दिनमें ६ से ८ गोली चूसनी चाहिए। एक-एक गोली एक बार चूसें।
इस प्रकार २ से ३ महीने तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है।

१३६

सोमकल्प चूर्ण

मुलहठी, पुष्करमूल, सोम, वासा (अड़ूसा) के पत्ते और तालीसपत्र भारंगमूल सबको समभाग लेकर बारीक चूर्ण कर लें। ४ से ८ रत्ती शहदके साथ दिनमें तीन बार देनेसे दमा, खांसी, कफ, और श्वासके लिए उत्तम औषध है। यह काश्मीरी दवा है, सोमलता नामकी वनस्पति भी इसके साथ ले सकते हैं।

१३७

कड़ुवा चूर्ण

गिलोय, चिरायता, मामेजवा (कड़वो नाइ), नीमछाल, पित्तपापड़ा प्रत्येक ढाई-ढाई तोला, नागरमोथा, गुलाबफूल १-१ तोला सबका बारीक चूर्ण कर लें, चौथाई तोला सुबह-सायं पानीसे लें। मधुमेहके लिए आराम देती है। मूत्रमें जानेवाली शक्करको कम करती है। प्यास मिटाती है। इसके साथ नीचेका ठण्डा क्वाथ भी लें—नीलोफर, गाजवान, गुलाबफूल, कासनी, बनफ़शा, गिलोय, सनायपत्ती, शीतलचीनी, उनाब, सबका मोटा चूरा करके क्वाथ बना लें, सायंकाल १ तोला क्वाथ १० तोला पानीमें भिगो दें, सुबह छानकर पी जानेसे ठण्डक देता है, पेशाबमें दाबकर जाने-वालेको आराम पहुँचाता है।

१३८

अस्थिसन्धानक लेप

ऐलिया (ऐलुवा) मैदालकड़ी, फिटकरी, रेवन्दचीनीका शीरा,

हीराबोल, सज्जीखार, गूगल, लोध्रछाल, ईशस, माजूफल इन सब द्रव्योंको ५-५ तोला और आमाहल्दी २० तोला लेकर सबका मोटा चूर्ण कर लें।

गरम पानीमें मिलाकर जहाँ चोट लगी हो वहाँ लगावें, किसी प्रकार-की भीतरी चोटमें लाभदायक है। सूजन, पीड़ा, ललाई आदि मिटाता है। सन्धि मुड़ गयी हो तो भी आराम देता है। 'फर्स्ट एड इन आयुर्वेद' अर्थात् आयुर्वेदमें प्राथमिक चिकित्साके रूपमें उत्तम प्रयोग है। आगे ऐसे ही प्रयोग ड्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व११०) और वातशामक तेल भी दिया है।

१३९

वातनाशक गूगुल

लहसुन, शुद्ध हिंगुल, हीराबोल, गूगुल प्रत्येक ५-५ तोला, अश्वगन्धा-का चूर्ण ढाई तोला सबको घोंटकर चनेके बराबर गोली बनावें। २-२ गोली पानी या दूधके साथ देनेसे सन्धिवायु और वायुके दर्दके लिए बहुत लाभकारी है, ३ से ४ महीने तक प्रयोग करना चाहिए।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच, गेरू, सौंफ, गोंद, मुलहठी, अकरकरा, इलायची, मिश्री सबको समभाग लेकर चूर्ण कर लें और पानीमें घोंटकर २-२ रत्तीकी गोली बना लें। दिनमें ६ से ८ गोली चूसनी चाहिए। एक-एक गोली एक बार चूसें। इस प्रकार २ से ३ महीने तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है।

१४१

पेचिश (मरोड़ा) पर

मायाफल, दाडिमछाल, ईसबगोल, आँवला। सबका चूर्ण कर लें, चौथाई तोला प्रातः-सायं ठण्डे पानीसे लेनेपर दस्त, ऐंठन और आमदोषमें तुरन्त आराम करता है। छाछके साथ लेवें तो नये रक्तातिसारमें भी लाभ करता है।

१४२

वायुगोलेके लिए

शुद्ध हींग १ तोला, काली मिर्च १ तोला, सैन्धव ५ तो०, जीरा ५ तो०, गुड़ २० तोला, पहले काष्ठादि द्रव्योंको कूटकर चूर्ण कर लें। उसमें गुड़को मिला लें। चौथाई तोला, स्वच्छ गरम पानीसे लेनेसे उदरशूल, अफरा और वायुगोलेको मिटाता है।

१४३

दिमाग़की कमज़ोरीपर

बादाम ५ दाने, पिस्ता ५ दाने, इलायची ४ दाने, छुहारा १, गायका मक्खन ५ तोला, चीनी ५ तोला, बादाम, पिस्ता, छुहारा रातको पानीमें भिगो दें। सुबहको बादाम, पिस्ताका छिलका उतारकर छुहारेका बीज निकालकर सब द्रव्योंको पीस लें और मक्खनमें मिलाकर खावें, प्रतिदिनकी यह एक मात्रा है। २१ से ४० दिन तक प्रयोग करें। दिमाग़की कमज़ोरी दूर करता है। चित्त प्रसन्न कर शरीरमें शक्ति लाता है।

१४४

मुँहके छालोंपर

कत्था २ माशा, कपूर १ माशा, ग्लीसरीन ५ तोला तीनोंको मिलाकर छालोंके ऊपर लगावें जल्दी मिट जायेंगे। गेरू और सुहागा (शुद्ध) समभाग मिलाकर मुँह व जीभपर लगावें। इसके साथ-साथ शरीरकी गरमी कम करने, आँतोंको साफ रखनेके लिए, आगे लिखे हुए शान्ति प्रयोग आदि चूर्ण लेने आवश्यक है।

१४५

लवणविरेचन चूर्ण

लवणभास्कर चूर्ण, स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण दोनों चूर्ण प्रसिद्ध हैं। सब जगह मिलते हैं। दोनोंको सम भाग लेवें। रातको सोते समय चौथाई-से आधा तोला तक ठण्डे पानीके साथ लें, इससे—

१. पेटकी वायु कम होती है। २. मन्दाग्नि मिटती है। ३. पेट साफ़ होता है। ४. अर्श (बवासीर) में आराम देता है। ५. ज्यादातर पेटकी वायु और पित्तके विकारोंको शान्त करता है। ६. स्वादमें रुचिकर है। अरुचिको दूर करता है। ७. दो बहुत ही उत्तम चूर्णोंका मिश्रण होनेसे पेटके लिए दीपक-पाचक, सारक और शामक प्रभाव करता है।

यह बहुत उत्तम प्रयोग है। आप अपने दवाखानेमें प्रयोग करें, घरमें प्रयोग करें, अवश्य लाभ देगा।

१४६

कोष्ठशुद्धि चूर्ण

सनायकी पत्ती, अजमोद, प्रत्येक २-२ तोला, सोंचर नमक १ तोला सबको कूटकर बारीक कर लें।

चौथाईसे आधा तोला तक गरम पानीके साथ रातको सोते समय लेनेसे दस्त साफ़ आता है। क़ब्ज़ मिट जाती है।

१४७

स्तनपाकमें

किसी एक भी कारणसे प्रसूता स्त्रीके स्तनमें गाँठ हो जाय, पके, ज्वर आवे या पीड़ा होय। तो उसके लिए नीचे लिखे उपचार लाभदायक होते हैं।

१. जैतूनके तेलको गरम करके उसमें पीली मोम मिलावें। जब मलहम जैसा हो जाय तब उसे स्तनपर लगावें। स्तनपाक मिट जाता है।

२. जीरेको पानीमें पीसकर गरम करके स्तनपर लगावें।

१४८

तिल्लीवृद्धिपर

१. इन्द्रयव और वायविडंग समभाग साफ करके लेवें। कूटकर कपड़छान चूर्ण कर मधुमें मिलाकर चनेके बराबर गोली बनावें और सुखा लें। ४ गोली पानीसे प्रातः लेवें। ८ दिनका प्रयोग करें। बढ़ी हुई तिल्लीमें बहुत अच्छा लाभ करता है।

२. इसी ग्रन्थमे धीकुँवारके रसका प्रयोग दिया है जो कि बहुत लाभदायक है।

३. सरफोकाका क्षार ४-४ रत्ती सुबह-सायं कुमार्यासवके साथ पीनेसे लाभ होता है। भोजनके बाद कुमार्यासव पीवें। प्रातः-सायं दोनो समय कुमार्यासव ले।

१४९

रामबाण मलहम

यह एक ऐसे मल्हमका प्रयोग है जो चमत्कारिक प्रभाव करता है। बड़े-बड़े शस्त्रकर्म-विशारद जिसे असाध्य समझकर हाथ, पाँव या अन्य भाग कटवानेकी सूचना (सलाह) दे देते है, वहाँ यह मलहम एक दो बारकी मलहम-पट्टीसे लाभ करता हुआ देखा गया है। एकदम दर्द मिट जाता है। सफ़ेद कत्था और सफ़ेद राल १-१ तोला, नीलातुत्थ (तूतिया) और फिटकरी चौथाई तोला लें। सबका बारीक चूर्ण कर लें। १ तोला पानी, १ तोला तेल मिलावे। चीनीमिट्टीके बरतनमे हिलावें। उँगलीसे घुमाकर फेन पैदा करें और ऊपरके द्रव्योंका चूर्ण मिला लें। साथ-साथ मथते जायें। चूर्ण मिल जानेपर खूब मथें और चौड़े मुँहकी शीशीमें भर दे। घीके समान मलहम बन जायेगा।

किसी भी प्रकारके जख़म, व्रणमे, पहले नीमके पत्तोंवाले गरम पानीसे धोवे, साफ़ होनेपर थोड़ा मलहम लेकर पट्टीपर लगावे और बाँध दें, पट्टीके बीचमें एक छिद्र होना चाहिए जिसके द्वारा पीप निकल सके। व्रणमे पीप अधिक हो और धड़के तो एक दो पट्टी अधिक लगानेसे आराम होता है। यह मलहम अक्सीर है और अनुभव सिद्ध है।

१५०

मेदरोग नाशक योग

आँवलेका चूर्ण २॥ तोला, बावचीका चूर्ण २॥ तोला, शिलाचन्द्रोदय ५ तोला, सबसे पहले शिलाचन्द्रोदय पीसकर फिर दोनों द्रव्योंको मिलाकर भृंगराज स्वरसमें एक दिन घुटायें। बादमें २-२ रत्तीकी गोली बनावें। १ से २ गोली पानीके साथ सुबह-शाम लेनेसे बढ़ा हुआ मेद कम करके शरीरकी चरबीको कम करता है। मेद धातु शुद्ध बनती है। पुराना कोढ़, चर्मके रोग, मेद विकार मिटते हैं।

१५१

शीतवीर्य वटी

त्रिफलाका घनसत्व, और चन्द्रप्रभा-लोह शिलाजीत युक्त दोनोंको सम भाग लेकर कूटें। २-२ रत्तीकी गोली बनाकर २ गोली दिनमें २-३ बार दें। शरीरकी धातुओंकी गरमी, हाथ-पाँवकी गरमी, कब्ज, जलन, स्वप्न-दोष, पित्तदोष मिटाकर शरीरको ठण्डक पहुँचाती है। यथा नाम तथा गुण है, पुरुष-स्त्री दोनों व्यवहार कर सकते हैं।

१५२

सर्वरोगहर योग

हरड़छाल, बहेड़ाछाल, गेरू, लवंग, आँवला, इलायची, शुद्ध हिंगुल प्रत्येक १-१ तोला लेकर कूटकर नींबूके रसमें ३ दिन घोंटकर २ रत्ती-भरकी गोली बना लें। १ से २ गोली तक मात्रा है।

१. वायुमें मधु और पीपरके साथ दें।

२. पित्तमें चीनीके साथ दें। इलायची या जीरेसे दें। घीके साथ दें।

३. कफप्रधान रोगोंमें अदरखके रस और मधुके साथ देवें।

यह प्रयोग वायु, पित्त, कफ तीनोंके विभिन्न दर्दोंमें काम आता है। अनुपान-भेदसे अलग-अलग रोगोंमें लाभदायक होता है। वायुके लिए वस्ति (एनिमा) और तेल श्रेष्ठ उपाय हैं। पित्तके लिए घी और विरेचन उत्तम है। कफके लिए उल्टी कराना और मधु उत्तम है। आजकल वमन, विरेचन, वस्ति आदि क्रियाएँ लुप्त हो गयी हैं।

१५३

अण्डवृद्धिहर

छोटी हरड (शिवा) १० तोला, आँवला ५ तोला, सुराखार २ तोला, तुत्थ, (तूतिया) सवा तोला। सबको साफ़ कर लें। पहले तीनों द्रव्योंको बारीक कूट लें फिर तुत्थ पीसकर थोड़ा पानी मिलाकर तीनों द्रव्योंको भी साथमें घोंटें। फिर दूसरे दिन पानीसे घोंटकर मोटे बेरके बराबर गोली या सोगठी बना लें।

यह सोगठी पत्थरपर पानीके साथ घिसें फिर जहाँ सूजन हो अण्ड-वृद्धिपर लगावें। चोट लगनेपर, रगड़, जोड़ोंके दर्द, रस या अन्य किसी प्रकारसे हुई सूजन तुरन्त मिटती है। यह एक उपयोगी प्रयोग है। घरमें तैयार रखें। एलर्जी या बाहरके सूजनपर अक़सीर है। प्रथम तीनों दवाओंको तुत्थके पानीमें और दूसरे दिन सादे पानीमें घोंट लें। प्रयोग सादा व सरल है।

१५४

कामलाकी मुफ़्त दवा

शहरमे जब कामला फैले तब कामलाको मुफ़्त दवाकी पुड़ियाँ या प्रयोग बाँटते देखे जाते हैं। इस प्रयोगसे अधिकतर ६० से ८० टका उपरि लाभ होता देखा गया है। आधुनिक-तबोबो वैद्योंके पास तो कामलाकी दवा ही नहीं है। इसके लिए एक सरल प्रयोग दिया जाता है–

कली चूना मक्खनके साथ खानेमे या दहीके साथ लेनेमे कामला मिटता है।

ऐसे सादे प्रयोगोंमे यह ध्यान देने योग्य है कि तेल, घी, मिर्च, अचार आदिका परहेज रखें। नारियलका पानो, गन्नेका रस, चना, खाखरा[1], पतली छाछ, नीबूका शरबत आदि ले। इस पुस्तकमें आगे कामलाके लिए दिये हुए प्रयोग हैं। इसी रीतिसे क्षार भी देते हैं। बहुत-से लोग यह समझते है कि कामलाको कोई दवा नहीं है। कामला अनेक प्रकारका होता है। बराबर ध्यान न देनेसे कामलामे-से कमली हो जाती है।

१५५

मनोरंजन चूर्ण

सैन्धव, सफ़ेद जीरा भुना हुआ २ तोला, भुनी हींग, साइट्रिक एसिड (नीबूका क्षार), स्याह जीरा भुना हुआ १० तोला, सफ़ेद पुदीना २ तोला, मिर्च कालो २ तोला, दाड़िम बीज १६ तोला, चीनो ४० तोला सबको अलग-अलग कूटकर मिलाकर शीशीमे भर लें, चौथाई तोला,

---

१. गेहूँकी कड़क रोटी

पानीसे दिनमें २-३ बार या जरूरतके समय लें। इससे भूख खूब लगती है। खानेमें यह स्वादिष्ट है। मन्दाग्नि और अरुचि मिटती है। यह चूर्ण अत्यधिक स्वादिष्ट होनेसे बच्चे वगैरह अधिक मात्रामें यदि खा लें तो उससे गलेकी सूजन, जुकाम पैदा हो जाते हैं क्योंकि इसमें नीम्बूके फूल (Citric) या तो आमलीका क्षार (टारटारिक) आता है। इसका सप्रमाण व्यवहार लाभ पहुँचाता है। परन्तु केवल स्वाद ही के कारण अत्यधिक खा लेनेपर यह अवश्य हानिकर हो सकता है।

१५६

आधाशीशी (अधकपरी) हर योग

मुलहठी और मुगलाई बेदाना १२-१२ रत्ती, रेसा खेतमी चौथाई तोला और चीनी आधा तोला, इनको पानीमें ठण्डाईके समान घोंटकर ५ तोला दूसरा पानी डालकर कपड़ेसे छानकर सुबह-सायं पी जावें, सूर्योदय होनेपर सिरका दुखना, आधाशीशीका दर्द, सब इससे शान्त होते हैं।

१५७

हिचकीके लिए

भुनी हुई फिटकिरी १ तोला, नवसार १ तोला, और बहेड़ा छाल २ तोला सबको मिलाकर बारीक चूर्ण कर लें। ६ से १२ रत्ती प्रतिदिन २-२ घण्टेपर पानीसे दे, २ से ४ मात्रा खानेपर फायदा होता है। हिचकी जटिल हो जाये, तब ऐसे सादे सरल प्रयोगोंसे ही मिटती है। आगे भी हिचकीके लिए सरल प्रयोग दिये हैं।

१५८

ग़रीबोंका टॉनिक

कोमल बारीक बड़जटा और चीनी दोनों सम भाग लें। बारीक कुटे हुए चूर्णमें-से चौथाईसे आधा तोला तक सुबह-सायं पानी या दूधके साथ लें। इससे प्रमेह, स्वप्नदोष, धातु क्षय और कमज़ोरी मिटती है। नियमित प्रयोग करें।

१५६

नेत्रसुधा

बढ़िया मिश्री लेकर बारीक (कपड़छान) करके शीशी भरकर रख लें। सलाई भरकर आँखमें अंजन करनेसे धुंधलापन, जाल, मोतिया, पानीका स्राव, रातको कम दीखना, रोहा मिटाकर रोशनी बढ़ाती है।

१६०

अजीर्णहर योग

लहसुनकी छिली हुई कली २ तोला, हींग १ तोला, सैंन्धव २ तोला, शुद्ध सुहागा डेढ़ तोला, सोंठ ५ तोला। पहले लहसुनको पीसकर चटनी कर लें। फिर दूसरी चीजोंको मिलाकर घोंटकर नीबूके रसमें अच्छी प्रकार घोंटकर चनेके बराबर गोली बनावें। २ से ३ गोली भोजनके बाद लेनेसे खाया हुआ अन्न बराबर पचकर अजीर्ण दूर करता है। यह स्वादमें अत्यन्त उत्तम है। वायु, पेटका अफ़ारा मिटाता है। राजस्थानी वैद्योंका मुख्य नुसखा है।

१६१

व्रण शोधक तेल

नीमके पत्ते २ तोला, हल्दी १ तोला, निशोथ १ तोला, पानी १ सेर, तिल तेल ४ तोला तीनों दवाओंको कूटकर पानीमें क्वाथ कर लें, ८ तोला पानी बाक़ी रहे तो छानकर तेल डालकर मन्द आँचमें पकायें। जलरहित तेल रह जाये तो छान लें, व्रणको साफ़ करके सुखाता है। इसका रूईमें भींगा हुआ फाहा ऊपरसे रखें और पट्टी बाँधनेसे व्रण जल्दी भर जाता है।

१६२

सीतोपलादि चूर्ण

तज १ भाग, इलायची २ भाग, नवसागी पीपर [illegible] भाग, [illegible] वंशलोचन ८ भाग, चीनी १६ भाग, लें। सबको कूटकर [illegible] ६ से १२ रत्ती दिनमें ३-४ बार मधुसे लें। पित्तकी खाँसी, [illegible] कफ़, क्षयकी खाँसी, बाल शोष, सगर्भाकी खाँसी, [illegible] कमज़ोरी, फेफड़ोंकी कमज़ोरी इन सबमें [illegible] आयुर्वेदका यह सादा और सरल प्रयोग सब [illegible] रखने लायक़ चीज है, वैद्य इसमें शृंग, [illegible] कर खाँसीमें खूब प्रयोग करते हैं।

शुद्ध हींग, ये सब सम भाग लेकर बारीक चूर्ण कर रखें। आवश्यकता हो तो नींबू रसमें घुटा लें, भोजन करते समय २ से ४ मासा, घी-भातमें लें, भूख लगाता है, वायुकी गति बराबर रखता है, अरुचि, जी मिचलाना, मन्दाग्नि मिटाता है। पेटके दर्दका सुप्रसिद्ध उपचार है।

१६४

हृदयशूल पर

मोटी हरड़, वच, रासना, पीपर, सोंठ, कचूर, पुष्करमूल सबको सम भाग लेकर कूट लें। १ से २ मासा गरम पानीके साथ दें। छातीके दर्द-शूलके लिए लाभकारी है। उदरमें वायुका संचय हो तो छातीमें दर्द होता है। भैषज्य रत्नावलीका नुसखा है।

१६५

स्वादिष्ट विरेचन

सनायकी पत्ती २, यष्टीमधु २, सौंफ १, शुद्ध गन्धक १, चीनी ६ भाग, सबका सूक्ष्म चूर्ण कर लें। ४ से ८ मासा तक लें। सुखविरेचन, मधुविरेचन, मृदुविरेचन वग़ैरह इसके अनेक नाम हैं। नामके अनुसार गुण हैं। बवासीरवाले रोगियोंके लिए रामबाण उपाय है, विबन्ध, उदरशूल, अफ़रा, अर्श मिटाकर पेट नरम और साफ करता है।

१६६

चन्द्रामृत

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, हरड़, बहेड़ा, आमला, चवक, धनियाँ,

जीरा, सैन्धव, कज्जली, लौह भस्म, अभ्रक भस्म इनमें-से कज्जली २ तोला, बाक़ी प्रत्येक १ तोला, फुलाया हुआ सुहागा ८ तोला, सब चीज़ोंको बकरी-के दूधमें अच्छी प्रकार घोटकर २-२ रत्तीकी गोली कर लें। खाँसी, क्षयकी खाँसी, कफ, सर्दी वग़ैरहमें कफको दूर करनेवाला उत्तम उपाय है। दो-दो गोली ३ बार लें।

१६७

द्राक्षादि गुटी

बीज रहित काली द्राक्षा, हरड़ चूर्ण १-१ भाग, चीनी २ भाग, सबको मिलाकर गोली बना लें, चौथाईसे आधा तोला तक सुबह-शामको ठण्डे, ताज़े अथवा गरम पानीसे लेवें, इससे पेट साफ़ होता है। छातीकी जलन मिटती है और अम्लपित्तमें फ़ायदेमन्द है।

१६८

नवायसलोह

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, हरड़, बहेड़ा, आँवला, मोथ, वायविड़ंग, और चित्रकमूल छाल, प्रत्येक १-१ तोला, लौह भस्म ९ तोला, सबको अच्छी प्रकार मिलाकर रखें, चरकसंहिताका नुसखा है, इससे पाण्डुरोगमें अच्छा लाभ होता देखा गया है। मन्दाग्नि, कृमि, क़ब्ज़ मिटाकर शरीरमें रक्त बढ़ाता है।

१६६

निर्गुण्डी तेल

राम्हालुका रस ४ भाग, तिल तेल १ भाग, तेल विधिसे पकाके दर्दमें लें, यह तेल नस्य रूपमें लेनेसे कण्ठमाला, गलगण्ड वग़ैरह, ग्रन्थियोंमें काम आता है।

१७०

पंचकोल चूर्ण

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, पीपलामूल और चित्रकमूल प्रत्येक १-१ भाग, सबको कूटकर २ आना-भर या चवन्नी-भर छाछके साथ लें। अथवा मिट्टीके घड़ेमें लेप करके उसमें दूध रखकर जमा दें। फिर उसकी छाछ बनावें। यह चूर्ण अत्यन्त अग्निदीपक होनेके साथ-साथ भूख लगाता है। मन्दाग्निके लिए बहुत ही उत्तम है। अर्श (बवासीर) के रोगियोंके लिए उत्तम है।

१७१

पंचसकार चूर्ण

सनायकी पत्ती, सौंफ, सोंठ, सैन्धव और छोटी हरड़ प्रत्येक सम भाग, सबका बारीक चूर्ण कर लें। २ से ६ माशा तक रोगीके शरीरानुकूल ठण्डे या गरम पानीसे देवें। क़ब्ज़, अफ़रा, उदरशूल मिटाता है, इसमें १ भाग पुदीना डालनेसे सनायकी पत्तीकी थोड़ी-सी तीव्रता कम हो जाती है।

१७२

लवण भास्कर चूर्ण

नौसादर, सैन्धव, घनियाँ, पोपर, पीपलामूल, काली जीरी, तेजपत्र, नागकेसर, तालीसपत्र, अम्लवेत, प्रत्येक १-१ तोला, काली मिर्च, सफ़ेद जीरा, सोंठ, प्रत्येक आधा-आधा तोला, अनार बीज २ तोला, तज और इलायची चवन्नी-भर, संचर नमक ढाई तोला, समुद्रलवण ४ तोला, सबका चूर्ण बारीक करके रखें। १ से ३ मासा किसी भी आसव या छाछके साथ लेवें।

इससे वायुगोला, तिल्ली, उदररोग, शूलरोग, मन्दाग्नि मिटकर, पाचन शक्ति बढ़ती है। इसके सेवनसे गुरु पदार्थ पच जाते हैं। अर्श, संग्रहणी, विबन्ध वग़ैरह अनेक रोग मिटते हैं।

१७३

पाचक सारक चूर्ण

पंचसकारचूर्ण, लवणभास्कर चूर्ण, दोनोंको समभाग मिलाकर रखें, जिसका कोठा नरम हो उसके लिए यह जुलाब रूपमें उत्तम है। इससे पेट साफ़ होता है, पेटकी वायु शान्त होती है, यह वर्षोंसे हमारे दवाखानेमें बनता है और प्रयोगमें लिया जाता है। खानेमें स्वाद भी अच्छा रहता है। चौथाई तोलासे ६ आने-भर गरम पानीके साथ अथवा ठण्डे पानीसे।

विशेष नोट—

इस ग्रन्थमें स्वा० विरेचन, पंचसकार, लवणभास्कर, हिंग्वष्टक वग़ैरह चूर्णोंके नुसखे दिये गये हैं। पेटके दर्दमें, ऐंठनमें, संग्रहणीमें, क़ब्ज़में,

ऐसे प्रयोग अन्यत्र कम ही मिलते हैं। इसका आज घर-घर प्रचार व प्रसार है। इसमें पड़नेवाली चीज़ें सरलतासे मिल जाती हैं। घरमें कूट-कर बना सकते हैं। इसीलिए ये खास प्रयोग यहां दिये गये हैं।

१७४

संग्रहणीपर

लवणभास्कर चूर्ण चौथाई तोला, दाड़िमाष्टक चौथाई तोला, पंचामृत-पर्पटी २ वाल तीनोंको मिलाकर फिर एक-एक पुड़िया सुबह-शाम दें। छाँछके साथ देनेसे ज्यादा काम करता है। भोजनके बाद कुटजारिष्ट आधा औंस दें। इससे बँधा हुआ मल आता है। पेटमें वायु नहीं होती, पर्पटी बदलनी हो तो सुवर्ण या रसपर्पटी मिला सकते हैं। ऊपरके दो चूर्णोंका मिश्रण संग्रहणीमें लाभदायक है, दाड़िमाष्टक मलको बाँधनेवाला है और लवणभास्कर वायुकी गति नियमित रखता है, पर्पटी शक्ति बढ़ाता है।

१७५

शोथमें

१. वासा पत्र और नीमपत्र पकाकर शोथके ऊपर बाँधनेसे आराम होता है।

२. उड़दकी दाल २ तोला रातको पानीमें भिगो दें। सुबह उसे पीसकर उसमें रससिन्दूर १ तोला, गूगुल १ तोला, मिलाकर खूब बारीक पीसकर लेप करें, उसमें गाँठ अथवा सूजन मिट जायेगी।

स्त्रियोंके दर्दोंमें

१. स्त्रियोंको प्रसव होने समय विशेष पीडा हो, बालक बाहर न आता हो, तो तुलसीके पत्तोंका काढा बनाकर पिलावें, २-२ तोला गायके गोबरमें २० तोला गायका दूध मिलाकर कपडेसे छानकर पिला दें, आकुंचन चालू होकर प्रसव हो जाता है। ३. अपामार्गकी जड, सिरपर रखे या कमरमें बांधें, तुरन्त प्रसव हो जाता है। बादमें जड निकाल दे।

गर्भपात रोकनेमें—१. सौंफ ४ तोला, गुलकंद ३ तोला पानीमें पीसकर ३ दिन तक देवें। गर्भस्राव रुकता है। २. मुलहठीको जड़ दूधमें पकाकर खीर बनाकर दें, गर्भपात रुकता है। ३, जव (जौ, यव) का आटा और चीनी १-१ तोला फांकने दें। ४. स्त्रीको आरामसे तथा पाँव साधारण ऊँचा रखकर विश्राम करावे। कुशल स्त्री वैद्यको बुला लें। इसके बीच उपरोक्त उपचार करें।

प्रदरके लिए इस पुस्तकमें हमने बहुत-से सरल उपचार लिखे हैं। उदाहरण: गेरू और फिटकिरीका प्रयोग रक्त प्रदरको अवश्य मिटाता है। सोंठका प्रयोग श्वेतप्रदर मिटाता है, संकोचन योग प्रसवसे आयी हुई शिथिलता मिटाता है, ये सब निर्दोष और अनुभूत प्रयोग हैं।

स्त्रियोंकी जननेन्द्रिय खुजलीमें—१. आधा सेर गरम पानीमें १२ रत्ती फिटकिरी डालकर उससे गुप्त भाग दो बार धोवें, सात आठ दिन ऐसा करें। तुरन्त लाभ होता है। २. लोध्रछाल, अशोकछाल, बब्बूलछाल, त्रिफला, गूलर, बड़जटा, पीपलजटा इन सबके क्वाथ (२॥ तोला क्वाथ २ सेर पानीमें पका कर १ सेर बाकी रहे) में फुलायी हुई फिटकिरी १२ रत्ती मिलाकर उससे गुप्त भागमें पिचकारी दें। इससे वरम, सूजन, ढीलापन, वग़ैरह मिटकर अवयव पुष्ट और शुद्ध बनते हैं।

कष्ट जनित आर्तके लिए उलट कम्बलका अर्क—(एवसट्रेटएंब्रोमा

ओगस्टा) ऋतु आनेसे ४-६ दिन पहले आधा-आधा औंस खाली पेट सुबह-शामको देवें। आवश्यक हो तो साथमें ऐलियादिवटी या कन्यालोहादिवटी २-२ गोली सुबह-शाम दे दें। मासिक खुलकर साफ़ आयेगा, आगेके पृष्ठों-पर इसका विस्तृत विवरण आया है, विशेष विवरणके लिए अन्य प्रयोग देखें।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी, निशोथ, हरड, प्रत्येक ४-४ तोला, दारु हल्दी, पीपर, नागर-मोथा, अजमोद, तज, अजवायन, चित्रकमूल छाल, कड्डु, जीरा, पीपर, सोंठ, छोटी इलायची, तेजपत्र, वायबिड़ंग, गिलोय, वासापत्र, कूठ, हरड़, बहेड़ा, आंवला, चवक, धनियाँ, लोहभस्म, प्रत्येक २-२ आना-भर, चीनी ४० तोला, पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीको चासनी करें। बताशाकी चासनी होनेपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीजें कपड़-छानकर मिला लें। शीत-पित्तके लिए उत्तम है। आधासे १ तोला दिनमें २-३ बार दें। प्रत्येक पुड़ियामें उत्तम प्रवालपिष्टि ३ रत्ती मिलाकर सुबह-शाम देवें।

स्वर्गीय पू० श्री यादवजी भाईके मतसे १ भाग सोडाबायकार्ब २० भाग गरम पानीमें मिलाकर उसमें कपड़ा भिगोकर शीत पित्तके चकत्तोंके ऊपर लगानेसे तत्काल बैठ जाते हैं।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनोंको अच्छी तरह

मिला लें। दिनमें ३-४ बार मुसम्मी, नारंगी या अन्य किसी फलके रसके साथ ३-४ माशा देनेसे अर्शमें गिरता रक्त रुक जाता है। खूनखराबा यूनानी दवा बेचनेवालोंके पास मिल जाता है।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालगोटा) सख्त जुलाब है तथा इसके अनेक गुण हैं। जयपालके बीज १३ दाने धोकर साफ़ करके एक अच्छे बर्तनमें पानीमें भिगो दें। फिर इन दानोंको चाक़ूसे दो-दो हिस्से कर मसल लें फिर बारीक पीसकर उसमें सोंठका चूर्ण २ तोला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे। बादमें दो-दो रत्तीकी गोली बना लेवें, रातको एक गोली पानीसे ले लेवें तो सुबह एक दस्त साफ आ जायेगा, यह प्रयोग निर्दोष है। इससे ज्यादा दस्त नहीं आती। सभी इसको ले सकते हैं।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

आँतोंका एक पुच्छ—जिसे अँगरेजोमें एपेण्डिस कहते हैं, उसमें आनेवाले शोथकी यह बीमारी है। इस शोथमें आरोग्यवर्धिनी दो-दो टिक्की (४ से ६ रत्ती) दिनमें ३ बार लेवें और २१ दिन दूध, सिर्फ़ दूध लें। दर्दके समय विश्रान्ति जरूरी है, और कभी भी तीव्र जुलाब न लें।

ओगस्टा) ऋतु आनेसे ४-६ दिन पहले आधा-आधा औंस खाली पेट सुबह-शामको देवें। आवश्यक हो तो साथमें ऐलियादिवटी या कन्यालोहादिवटी २-२ गोली सुबह-शाम दे दें। मासिक खुलकर साफ़ आयेगा, आगेके पृष्ठों पर इसका विस्तृत विवरण आया है, विशेष विवरणके लिए अन्य प्रयोग देखें।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी, निशोथ, हरड, प्रत्येक ४-४ तोला, दारु हल्दी, पीपर, नागरमोथा, अजमोद, तज, अजवायन, चित्रकमूल छाल, कड़ु, जीरा, पीपर, सोंठ, छोटी इलायची, तेजपत्र, वायविड़ंग, गिलोय, वासापत्र, कूठ, हरड़, बहेड़ा, आँवला, चवक, धनियाँ, लोहभस्म, प्रत्येक २-२ आना-भर, चीनी ४० तोला, पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीकी चासनी करें। बताशाकी चासनी होनेपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीजें कपड़-छानकर मिला लें। शीत-पित्तके लिए उत्तम है। आधासे १ तोला दिनमें २-३ बार दें। प्रत्येक पुड़ियामें उत्तम प्रवालपिष्टि ३ रत्ती मिलाकर सुबह-शाम देवें।

स्वर्गीय पू० श्री यादवजी भाईके मतसे १ भाग सोडावायकार्ब २० भाग गरम पानीमें मिलाकर उसमें कपड़ा भिगोकर शीत पित्तके चकत्तोंके ऊपर लगानेसे तत्काल बैठ जाते हैं।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनोंको अच्छी तरह

मिला लें। दिनमें ३-४ बार मुसम्मी, नारंगी या अन्य किसी फलके रसके साथ ३-४ माशा देनेसे अर्शमें गिरता रक्त रुक जाता है। खूनखराबा यूनानी दवा बेचनेवालोंके पास मिल जाता है।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालगोटा) सख्त जुलाब है तथा इसके अनेक गुण हैं। जयपालके बीज १३ दाने धोकर साफ़ करके एक अच्छे बर्तनमें पानीमें भिगो दें। फिर इन दानोंको चाक़ूसे दो-दो हिस्से कर मसल लें फिर बारीक पीसकर उसमें सोंठका चूर्ण २ तोला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे। बादमें दो-दो रत्तीकी गोली बना लेवें, रातको एक गोली पानीसे ले लेवें तो सुबह एक दस्त साफ आ जायेगा, यह प्रयोग निर्दोष है। इससे ज्यादा दस्त नहीं आती। सभी इसको ले सकते हैं।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

आँतोंका एक पुच्छ—जिसे अँगरेज़ीमें एपेण्डिस कहते हैं, उसमें आनेवाले शोथकी यह बीमारी है। इस शोथमें आरोग्यवर्धिनी दो-दो टिक्की (४ से ६ रत्ती) दिनमें ३ बार लेवें और २१ दिन दूध, सिर्फ़ दूध लें। दर्दके समय विश्रान्ति ज़रूरी है, और कभी भी तीव्र जुलाब न लें।

१८१

अग्नितुण्डो

शुद्ध पारद, गन्धककी कज्जली २ भाग, बच्छनाग, अजमोद, हरड़, बहेड़ा, आँवला, सज्जीखार, यवक्षार, चित्रक, सैन्धव, जीरा, संचल, वाय-विड़ंग, सोंठ, काली मिर्च, पीपर, समुद्र नमक, प्रत्येक १-१ भाग, शुद्ध कुचला १८ भाग, सब चीज़ोंको नींबू रसमें घोंटकर २-२ रत्तीकी गोली बनावें, मात्रा २ से ३ गोली भोजनके बाद पानीसे लेनेपर भूख लगाती है। वायु कम करती है, शरीरमें शक्ति लाती है। रक्तके नीचे दबावमें अकसीर उपाय है। २ से ३ मास बराबर लेनेसे पाचन सुधारकर शरीरमें शुद्ध खून बढ़ाती है। भोजनके बाद लेनेसे अधिक लाभवाली है। बच्चोंको ज्ञान तन्तुओंकी कमज़ोरीके कारण जब पथारीमें शय्यामूत्र हो जाता हो तो ½ से १ भोजनोपरान्त देवें।

१८२

मूत्रावरोधहर

ढाई तोला गोखरू, बीस तोला पानीमें उबालकर पाँच तोला बच रहे तो उसमें मूर्यक्षार एकसे डेढ़ रत्ती और मधु आधा तोला मिलाकर पिलाने-से रुका हुआ मूत्र तुरन्त साफ़ आ जाता है। कैथेटरके प्रयोगकी ज़रूरत नहीं रहती।

१८३

छुहारेका अचार

एक सेर छुहारे लेकर पहले नींबूके रसमें ३ से ५ दिन तक भिगोवें।

जब फूल जायें तब अन्दरसे बीज निकालकर उसमें काली मिर्च, पीपर, तज तीनों १० तोला, सोंठ, जीरा, शाहजीरा, तीनों ५-५ तोला, सेंधा-नमक ३० तोला, चीनी २ सेर, सबको मिलाकर भरें और ऊपरसे नीबूका रस डाल दें, ४ से ५ दिन तक उसको धूपमें रखना चाहिए। यह अचार रुचिवर्द्धक, पाचक, अपचन मिटानेवाला है। भोजनके साथ अचारकी तरह ले सकते हैं। दूसरे समयमें भी ले सकते हैं। छुहारोंकी तरह किसमिस भी नींबू रसमें भिगोकर सामान्य मसाला मिलाकर खानेसे स्वादिष्ट, पाचक और सारक होता है।

१८४

रक्त-स्तम्भक

गेरू लाल १ सेर, आँवलेका रस, बकरीका दूध और शतावरीका रस डालकर घोंटकर सुखा लें। ६ रत्तीसे १२ रत्ती गेरूमें फिटकिरी ४ रत्ती डालकर लेनेसे अर्शमें, योनिरोगमें, प्रदरमें, रक्तस्रावमें तत्काल लाभ करता है।

१८५

बालकोंके दस्तमें

बेलफलका गूदा, अतिविष, मुलहठी, सबका समभाग चूर्ण कर लें। ३ से ६ रत्ती मधुके साथ सुबह शाम देनेसे, हरे-पीले दस्त, पीड़ा (ऐंठन) खूनके दस्त, प्यास, जलन मिटाता है। बालकोंके दस्त रोकनेमें अकसीर है।

१८६

कमरके दर्दमें

सोंठ, ऐलुआ, मृगशृंग, कुचला, चारों चीजोंको गोमूत्रमें घिसकर थोड़ा गरम करके लगावें। इसके लेपसे दर्द मिटता है। जरूरत पड़नेपर अफ़ीम १ रत्ती मिला सकते हैं।

१८७

दर्दनाशक मलहम

उत्तम साबुन, कपूर, टर्पेण्टाइन तेल। सनलाइट साबुन लेकर चाकूसे बारीक चूरा कर लें, खरलमें डालकर टर्पेण्टाइन तेल थोड़ा डालकर घोंटते जायें। जैसे-जैसे सूखता जाये वैसे ही टर्पेण्टाइन डालकर घुटावें। अन्तमें साबुन पूर्ण रूपसे विलीन हो जाये तब १ तोला कपूर डालकर घोंट लें और शीशीमें भर लें। शरीरके किसी भी भागमें दर्द होता हो, अच्छी तरह मालिश करके थोड़ा सेक करें। दर्द बन्द हो जायेगा, श्वसनके ज्वर (न्युमोनिया) में भी पसलीके ऊपर लगा सकते हैं।

१८८

सूखी खाँसीमें

बदामकी गोरी मगज ३ पानीमें पीसकर फिर ५ मिर्च और डेढ़ माशा चीनी डालकर घोटें, फिर गोली बनाकर मुँहमें रखकर चूसें। अवश्य लाभ होता है।

१८९

अम्लपित्तहर योग

वासा, गिलोय, पित्तपापड़ा, नोमछाल, चिरायता, हरड़, बहेड़ा, आंवला, परवलके पत्ते, इन सबको जौकूट (मोटा) कर लें। सवा तोला मोटा चूर्ण २० तोला पानीमें पकाकर ५ तोला बाक़ी रहनेपर छान लें। फिर उसके दो भाग कर उसमें मधु आधा तोला डालकर पीवें। नये अम्लपित्तके लिए उत्तम है। पुराने अम्लपित्तमें भी लाभ करता है। इसे दशांग क्वाथ भी कहते हैं।

१९०

प्रमेहहर चूर्ण

तालमखाना ५ तोला, जायफल ३ तोला, चीनी ७ तोला, सभी चीजें स्वच्छ ताज़ा लेकर कपड़-छान चूर्ण कर बोतलमें भर लें। चौथाईसे आधा तोला दूधके साथ लेनेसे प्रमेहमें, खासकर कफज प्रमेहमें लाभदायक है। धातु वृद्धि करता है।

१९१

मेदनाशक योग

गिलोय, बायबिड़ंग, बहेड़ाछाल, आंवला, मुलहठी २-२ तोला, इलायची, इन्द्र जौ, १-१ तोला, हरड़छाल ४ तोला, गूगुल १६ तोला, सबका बारीक चूर्ण कर १२ रत्ती चूर्ण मधुमें चाटकर ऊपरसे गरम पानी पीनेसे मेद, चरबी, वायु घटकर रक्त शुद्ध करता है, शिलाचन्द्रोदयवटी साथमें लेनेसे अधिक लाभ होता है।

१९२

प्रदरमें

सकरकन्द और रताळू दो चीजें सम भाग लें। ऊपरकी छाल निकालकर छायामें सुखा लें। उतनी ही चीनी लेकर कूट लें। चौथाईसे आधा तोला, दूधके साथ लेवें। सफ़ेद स्राव, नबलाई, में लाभदायक होता है।

१९३

अर्श (बवासीर) में

मूलीकी जड़के बारीक टुकड़े कर कूटकर २ तोला रस निकालें। उसमें गायका घी ५ तोला मिलाकर पीवें, मूलीके चकत्ते कर गायके घीमें तलकर चीनीके साथ सुबह एक बार खावें, मूलीका रस निकालते समय पानीकी बूंद भी न पड़े, इस दवाके सेवन तक छाछ, भात और रोटी भोजनमें लेवें। आगे सूरणके प्रयोग दिये है वे भी लाभदायक हैं।

१९४

मल शुद्धि

कालीद्राक्ष २ से ४ तोला सुबह पानीमें भिगो दें। रातको कपड़ेसे दबाकर रस निकालकर पी जावें। सुबहको पेट साफ़ हो जायेगा, द्राक्षके कुदरती तत्त्वोंसे पोषण मिलेगा, रक्त स्वच्छ होगा, आँतें साफ़ होंगी। सगर्भा स्त्रीके लिए उत्तम है। अगर इसके साथ व्यायाम, और आसन (पवन मुक्तासन, दावासन) भी करें तो क़ब्ज़ हमेशाके लिए मिट जाती है।

१९५
अनुलोमक चूर्ण

अनियमित खानेसे पेटमें दूषित वायु, कब्ज, बेचैनी और छातीके ऊपर भारीपन आ जाता है। उसके लिए जीरा, सैन्धव, पुदीना, सौंफ, सोंठ, हींग प्रत्येक १-१ भाग, हरड़ २ भाग और सनायकी पत्ती ३ भाग लेकर कूट लें। चौथाई तोला रातको सोते समय लेनेसे दूषित वायु नष्ट होकर पेट फूलके समान हलका हो जाता है।

१९६
बाल गिरनेपर

सिरके बाल झड़नेपर सादी मुल्तानी मिट्टी, नींबूके रसमें भिगो दें, फिर उसकी पतली उँगलीके समान पोटली बाँधकर रातको सोते समय कपड़ेपर लपेटकर सिरपर बाँधें, झड़ते बाल रुक जायेंगे। यह प्रयोग जब गरमी (पित्तसे) बढ़नेसे बाल गिरते हों तब लाभदायी है।

१९७
प्रमेह हर क्वाथ

मूत्रमे जलन या मैला मूत्र हो, तब हल्दी, देवदारु, गिलोय, आँवला, सुगन्धवाला, चन्दन, कमलफूल, पद्मकाष्ठ और गोखरू सब साथमें लेकर मोटा कूटकर सवा तोला चूर्ण, २० तोला पानीमे डालकर पकावें, ५ तोला बाकी रहे, २ भाग कर लें। १-१ भाग सुबह-सायंको लें। इससे प्रमेहमें बहुत लाभ होता है।

१९८
शिवा रसायन

१ सेर छोटी हरड, २ सेर गोमूत्रमें १६ दिन तक भिगोवे। गोमूत्र बदल दें। १६ दिन पूरे होनेपर छायामें सुखाकर कूटकर चूर्ण कर लें। ३-३ मासा सुबह-शाम रोगानुसार गरम या ठण्डे पानीसे देनेपर पेटके तमाम विकारोंमें लाभ होता है।

१९९
अपूर्व तेल

बादामका तेल और मालकांगिनीका तेल १-१ औंस, जायफल, जावित्री, अकरकरा सभी ३-३ रत्ती, बारीक कूटकर दोनों तेलोंमें मिलाकर खूब घोट लें। हस्तदोष या अन्य कारणोंसे आयी हुई शारीरिक कमजोरी दूर करता है। मालिशके लिए उत्तम है। खानेमें भी २ बूँदें दूधमें लेनेसे शक्ति आती है, स्मरणशक्ति बढ़ती है। शारीरिक, स्नायुजन्य शिथिलता, नष्ट होती है। हो सके तो केसर, कस्तूरी, अम्बर ३-३ रत्ती मिला लेवें। इसका सम्पूर्ण शरीरपर भी मालिश कर सकते हैं। १५से २० बूँदें लेकर, १५-२० दिन नियमित प्रायः-सायं लगावें। यह अच्छी बाजीकरण औषध भी है।

२००
बिल्वादि चूर्ण

बेलफलका गूदा, सौंफ, धायके फूल, मोचरस, सोंठ समभाग लेकर

बारीक चूर्ण करें। चौथाई तोला, छाछ या पानीके साथ २-३ बार लेनेसे दस्त, पीड़ा, संग्रहणी मिटती है। कई वैद्य इसमें भांग (विजया-शुद्ध) मिलाते है। जिससे यह बहुत ही प्रभावकारी हो जाता है।

२०१

रसायनचूर्ण

गिलोय, गोखरू, आंवला, तीनों समभाग लेकर, बारीक कूटकर चूर्ण कर लें। चीनी या घीके साथ चौथाईसे आधा तोला देवें। ऊपरसे दूध देवें। वृद्धावस्थाकी कमजोरी, दिमागकी कमजोरी, मूत्रमें धातुका जाना, स्वप्नदोष आदि मिटाता है। नियमित रूपसे लम्बे समय तक लेना चाहिए, यदि कब्ज हो तो रातको सोते समय त्रिफलाचूर्ण भी लेवें।

२०२

त्रिफला चूर्ण

काबुली हरड़छाल, बहेड़ाछाल, आंवला तीनों समभाग लेकर, गुठली रहित तीनों चीजें कूटकर, कपड़छान कर लें। चौथाई तोला या इससे अधिक, दूध या पानीसे लें। अथवा चीनी चौथाई तोला मिलाकर मधुसे चाटकर ऊपरसे दूध पी लें। सुबह या रातको लेनेसे क़ब्ज़, मगज़की गर्मी, पित्त, नेत्ररोग, दृष्टिकी कमी, रक्तविकार मिटाता है। आयुर्वेदमें बहुत-सी दवाओंके साथ अनुपानके रूपमें दिया जाता है। हरेक प्रकृतिके अनुकूल होता है।

२०३

दूधका मसाला

जायफल, जावित्री, तज, लवंग, इलायची, अकरकरा और सोंठ, सबको बारीक कूटकर तैयार कर लें। चौथाई तोला चूर्ण गरम किये दूधमें मिलाकर पीवें, दूधमें बादाम, पिस्ता, केशर, कस्तूरी मिला सकते हैं। इस मसालेसे दूध पच जाता है। शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है। दूध पीनेमें रुचि बढ़ती है। जिन लोगोंको दूध पचता न हो, प्रतिकूल पड़ता हो वे इसे ले सकते हैं।

२०४

ज्वरनाशक

फुलायी हुई फिटकिरी, नौसादर, अतिविष, मिर्च और स्वर्णगेरू समभाग लेकर कूटकर चूर्ण कर कपड़छान कर लें। २ से ६ रत्ती मधु या गरम पानीसे ३-३ घण्टेपर देनेसे साधारण ज्वरको नष्ट करता है। तिल्ली, रक्तपित्त, कामला, मन्दाग्नि वग़ैरह मिटाता है। ऐसे ही दूसरा प्रयोग भी है। अतिविष, सुराखार, फुलायी फिटकिरी तीनों २॥-२॥ तोला और सोनागेरू आधा तोला सबका अलग चूर्ण पीस लें। ३ से ६ रत्ती साधारण गरम पानीसे, चायसे अथवा मधुसे लें। जब ज्वर चढ़ा हो, २-२ घण्टेपर और ज्वर न चढ़ा हो तो दिनमें २ से ४ बार। न उतरनेवाला ज्वर, शीत-मलेरिया ज्वर और छोटे बच्चोंके ज्वरमें उपयोगी है।

२०५

प्रवालपिष्टि

प्रवाल-टुकड़े लाकर गरम पानीसे धोकर साफ़ करके कूट लें। फिर उसे अच्छी तरह गुलाबजलमें २१ दिन घुटावें। जितनी ही घुटाई होगी उतना ही अच्छा होगा। दिनमें घुटाकर रातको चन्द्रमाके प्रकाशमें रखें। इसे चन्द्रपुटी कहते हैं। नीबू या घीकुँवारके रसमें घुटाकर धूपमें रखनेसे सूर्यपुटी बनती है, दूधमें घोटी जा सकती है।

३ से ६ रत्ती, मक्खन, मलाई, मधु या दूधसे सुबह-शामको लें। कमज़ोरी, खाँसी, दिमाग़की गरमी, जीर्ण ज्वर, हाथ-पाँवकी जलन, पित्तविकारके लिए उत्तम है। अम्लपित्तमें उपयोगी है। इसमें चाँदीके वर्क़ समभाग मिलाकर तैयार योगको 'रजत विद्रुम' योग कहते हैं। ३ से ६ रत्ती लेनेपर प्रमेह, गरमी, स्त्रियोंका सोमरोग, कमज़ोरी मिटती है।

गुलकन्दमें गिलोयसत्त्व, इलायची बीज, बंगभस्म, चाँदीके वर्क़, प्रवालपिष्टि मिलाकर गुलकन्द एकदम उत्तम रूपमें तैयार होता है। क़ब्ज, आँतकी गरमी, पित्तविकार, आँखोंकी गरमीके लिए रामबाण है।

प्रवालपिष्टि बहुत सरलतासे बन जाती है। छोटे बच्चोंको २-२ रत्ती देवें। हड्डीको मज़बूत कर रक्त बढ़ाती है। गोदन्ती भस्मके साथ बच्चोंको देनेसे ज्वर और पित्त मिटता है। स्त्रियोंको देनेसे प्रदर मिटता है। कामदुधा रसायनके साथ देनेसे रक्तप्रदर मिटता है। सगर्भा स्त्रीको प्रवाल देनेसे गर्भ गौर वर्ण और स्वस्थ, पूरे समयपर होता है। कमज़ोर शरीर की, मानसिक अशान्ति, चिडचिड़ापन, प्रदर, बाल गिरने आदि रोगोंसे पीड़ित स्त्रियोंके लिए यह पिष्टि उत्तम है। हाथ-पाँवकी जलन, जीर्ण ज्वर वग़ैरहके लिए उत्तम है। इसको आमलकी रसायन चूर्णके साथ भी दे सकते हैं। प्रवालपिष्टिका प्रयोग पहले बता चुके हैं। जो रक्तवर्द्धक है।

प्रवाल शरीरके लिए आवश्यक सुधातत्व है। आँवलेके मुरब्बेके साथ लेनेपर अम्लपित्त मिटता है। उत्तम शक्तिवर्द्धक है।

२०६
वसन्तवृत्त प्रयोग

वायविडंगकी मीज, मुलहठी दोनों ५-५ तोला, त्रिफला १५ तोला, सबका बारीक चूर्ण करके पानीके साथ लें। पुराने और हठीले रोगोंपर विशेष लाभकारी है। भात और मूँगका पानी लेना चाहिए। नमक, दूध, चीनी ले सकते हैं। अन्य चीजें वर्जित हैं। डेढ़से ३ मास तक नियमित सेवन करें। शरीरके दोष व धातुको शुद्ध करता है। कुष्ठ, कफ, उदररोग, मीठी पेशाब, रक्तविकार आदि मिटाकर शक्ति बढ़ाता है। इसे विडंगतण्डुल भी कहते हैं।

२०७
गुलाबी मंजन

यह एक ऐसा दन्तमंजन है जो मुँहमें सुगन्ध बढ़ाकर मनको प्रसन्न करता है। खराब मैले दाँत, हिलते दाँत, मुँहकी दुर्गन्ध मिटाकर दाँतोंको साफ़ बनाता है।

थायमोल चौथाई तोला, कपूर १२ आना भर, मौलसरी (बकुल) छाल, शीतलचीनी, फुलायी हुई फिटकिरी, तज, माजूफल, हीरादक्खन, लवंग, गेरू प्रत्येक सवा तोला, चाकका चूर्ण २० तोला सबको मिला लें। प्रति दिनके प्रयोगके लिए आदर्श मंजन है। दन्तकृमि, दन्तपूय, दन्तशूल मिटाकर दाँतोंको मजबूत करता है और मसूढ़े मजबूत बनाता है। अनुभूत अकसीर प्रयोग है।

२०८

रस पर्पटी

पारद, गन्धककी शुद्ध कज्जली २ तोला ले। लोहेकी एक कढ़ाई लेकर उसमें थोड़ा-सा घीका हाथ लगाकर गरम करके कज्जलीको मन्दा आग में रसरूप कर लें। गोबर जमीनपर बिछाकर उसके ऊपर केलेका पत्ता साफ करके बिछा दें। उसपर यह गरम की हुई कज्जली गिराकर ऊपरसे दूसरे केलेके पत्तेसे ढँककर शीघ्र गोबरके गोलेसे दबावें, केलेके पत्तेके अन्दर दूसरी तरफ पर्पटी आ जायेगी। इसे रसपर्पटी कहते हैं। तमाम विक्रेता बेचते हैं। सरल, निर्दोष ओषधि है।

दो-से तीन रत्ती दिनमें २ बार मधुमें लें। मधु-पीपरके साथ भुने हुए जीरेके साथ, बिल्वादि या अन्य पाचक-दीपक चूर्णके साथ या केवल अकेले पर्पटी ही ले सकते हैं। संग्रहणी, आँतोंका सूजन, कोलाइटीस, आन्त्रक्षय, मन्दाग्नि, अजीर्ण मिटाकर भूख लगाती है। दूध या छाछपर रहना चाहिए। हलका, सुपाच्य भोजन लेवें। सेव, बेलका मुरब्बा या अनारके शरबतसे ली जा सकती है। आँतोंके दर्दमें बहुत लाभकारी है। ऊपरकी कज्जली ८ तोला लेकर उसमें सोनेके वर्क या भस्म मिलाकर बनानेपर सुवर्णपर्पटी बनती है। पारद ४, गन्धक ८, अभ्रक १, लौह २, ताम्र आधा तोला कज्जलीमें सभी भस्में मिलाकर ऊपरकी विधिसे पर्पटी बना लें। इसका नाम पंचामृतपर्पटी है। दस्त, अर्श, मन्दाग्नि मिटाती है। मीठी जो छाछ और लाल चावलका भात लेना चाहिए, पेटके पुराने रोगोंमें जिसे शोथ हो वह जरूर लेवें। ऐसे ही अष्टामृत पर्पटी, विजयपर्पटी आदि यह सभी प्रयोग हैं। संक्षिप्तमें पर्पटी, १-२ रत्ती छोटोंके लिए, १॥ से ३ रत्ती बड़ोंके लिए देना चाहिए।

२०९

त्रिभुवनकीर्ति रस

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, पीपरामूल, शुद्ध हिंगुल, बच्छनाग, शुद्ध, टंकण शुद्ध सबका चूर्ण अलग-अलग लें। पहले हिंगुल घोंटकर उसमें क्रमशः चूर्ण डालते जावें। बराबर घुट जाये तब तुलसीका रस, धतूरके पत्तोंका रस और अदरकका रस, प्रत्येककी १-१ भावना देकर खरलमें घुटाकर २-२ रत्तीकी गोली बना लें या चूर्ण कर लें। छोटे बच्चोंके लिए आधी रत्ती, बालकोंको १ रत्ती, बड़ोंके लिए डेढ़ रत्ती मधु और अदरकके रसमें, वासापत्ररसमें या केवल मधुमें देवें। ज्वर होनेपर १ से ४ मात्रा दिनमें दे सकते हैं। सर्दीमें अदरक या वासारसमें, ज्वरमें तुलसी रसमें, पित्त, कफ या वायुके ज्वरमें, सभी प्रकारके ज्वर, त्रिदोष ज्वरमें दे सकते है।

खाँसी अधिक हो तो शृंगभस्ममें मिलाकर दें। कफ अधिक बढ़ गया हो तो पीपरके चूर्णके साथ दें। इन्फ्लुएन्जामें भी बहुत लाभ करती है। अँगरेजी दवाओंकी अपेक्षा बहुत ही लाभकारी है।

२१०

लवंगादिवटी

लवंग, कत्था, काली मिर्च, बहेड़ा दल सबका चूर्ण करके बबूलकी छालके क्वाथकी भावना देकर मटरके समान २-२ रत्तीकी गोली कर लें। १ गोली मुँहमें रखकर चूसनी चाहिए। खाँसी आनेपर चूसनेसे कफ छूटता है। गला साफ़ रखता है। सारे दिन ८ से ज्यादा गोली न चूसें। वायु, कफकी खाँसीमें उत्तम है।

२११

पुर्ननवाधन वटी

पुनर्नवामूलको पकाकर विधिवत् क्वाथ कर छानकर फिरसे गरम करें। पकानेपर नरमपन हो जाये तब चनेके बराबर गोली बना लें। २-२ गोली सुबह-शाम देवें। शोथ, मूत्रदोष, पाण्डु, मन्दाग्नि तथा मूत्रकी गरमी, उदररोग, हृदयरोग मिटाती है। शरीरके काले दाग, चकत्ते, रक्तकी अशुद्धिके दाग मिटानेमें उत्तम है।

२१२

पथरीतोड क्वाथ

अमलतास १, पाषाणभेद ३, गिलोय ३, सारिवा १, पुनर्नवा ३, गोखरू ३, ककडीबीज ३, त्रिफला ३, तृण पंचमूल ५, नीमकी अन्तरछाल १ इन सबको इकट्ठा कर मोटा चूर्ण कर लें। ढाई तोला क्वाथ ४० तोला पानीमें पकाकर १० तोला बाकी रहे तो ढाई-ढाई तोला दिनमें ४ बार देवें। प्रत्येक भागके साथ कोकिलाक्ष क्षार ३ रत्ती, हजरलयहूद भस्म ३ रत्ती मिलाकर एक पुडिया देवें। पथरीके लिए यह उपाय अत्यन्त अनुभूत है। खानेमें कुलथीकी दालका उपयोग करें। नारियलका पानी लेवें। अनेक रुग्णोंमें इस क्वाथसे पथरी-अश्मरी बाहर आ गयी है। सम्भव है कि जब अश्मरी बाहर आये तब तीव्र वेदना हो। रक्तस्राव भी हो। इसके साथ चन्द्रप्रभा (लौह शिलाजतु युक्त) २ गोली दिनमें दो बार देवें। भोजनमें कफको पैदा करनेवाले पदार्थ कम बरतें।

२१३

आरोग्यवर्धिनी

आयुर्वेदकी इस सुप्रसिद्ध औषधिका गाँव-गाँवमें प्रचार होना आवश्यक है। शोथ, पाण्डु, फ़ीकापन, लीवरकी कमज़ोरी, मन्दाग्नि, मेद, कामला मिटाकर रक्तको स्वच्छ बनाती है। छोटे-बड़े सभी ले सकते हैं। ६ से ८ रत्तीकी मात्रा सुबह-सायं लेनी चाहिए। इसमें कज्जली २, ताम्र १, लौह १, अभ्रक १, त्रिफला ६, गुग्गुल ४, शिलाजीत ३, चित्रकमूलछाल ४, कुटकी २२ तोला मिलाकर नीमके पत्तोंके रसमें अच्छी तरह घोंटकर बनावें। कटुकी कम मात्रावाला यह प्रयोग नं० १ के नामसे प्रचलित है। नं० २ में कटु ७० तोला होनेसे अधिक शोधक, सारक होता है। यह दवा नामके अनुसार गुणकारी है। कठिन या मुलायम कोठेवालेको अधिक अनुकूल पड़ती है। नरम कोठेवालोंको इसमें रसपर्पटी मिलाकर लेना चाहिए।

२१४

खाँसी-दमा-श्वास

काली मिर्च १ तोला, टंकणक्षार २ तोला लेकर २ से ३ वाल चूर्ण मधुमें चाटनेसे खाँसी, कफ, कुक्कुर खाँसीमें तत्काल फ़ायदा देता है। टंकण भुना हुआ लेवें। रोज तीन-तीन घण्टेके बाद मधुमें मिलाकर दे सकते हैं।

२१५. मुलहठी, बरास, आकड़ामूलकी छालका चूर्ण, तीनों समभाग कूटकर घुटाकर १-१ बाल, ३-३ घण्टेपर पानी, मधु या घीमें चाटनेसे कफ पकता है। बलगम, खाँसी, कफ दूर होता है।

२१६. लवंग आगपर भूनकर चूसनेसे खाँसी, कफ कम होता है, अधिक लवंग चूसनेसे मुँह पकनेका संशय रहे तो ६-८ लवंगसे ज्यादा न चूसें।

२१७. काकडासिंगी बारीक कूटकर पानीमें घुटाकर काली मिर्चके समान गोली बनावें। १ से २ गोली मुँहमें रखकर चूसनेसे खाँसी मिट जाती है।

२१८. काकड़ा या टान्सील्स बढ़े हों तो नमकके पानीके कुल्ला करने चाहिए। चार-छह मास तक चलावें। इसमें हरड छाल डालकर क्वाथ कर सकते हैं।

२१९. स्वर बैठ गया हो तो मुलहठी या कुलिंजनका टुकडा चूसें। मुलहठीके सीरेका रस लो। अंजीर २ से ४ दाने पानीमें पकाकर उसमें मधु मिलाकर पीनेसे कफ मिटता है। आवाज सुधरतो है।

२२०. गलेमें सूजन हो तो अडूसाके पत्तोको गरम करके गलेपर बाँधनेसे कण्ठनलीका सूजन घटता है। केलेकी छाल रातको गलेमें बाहर बाँधें, बबूलकी छालका काढ़ा करके उसमें नमक डालकर कुल्ला करें।

२२१. थोड़ा काली मिर्चका चूर्ण करके दही-गुड़के साथ मिलाकर खाने-से पुरानी सर्दी और पुराना कफ मिटता है।

२२२. भोजनके अन्तमें उडदकी दाल गरम और सैन्धव मिलाकर लेनेसे तीनों दोषोंका पुराना कफ मिटता है। सैन्धवका छोटा-सा टुकड़ा मुँहमें रखकर धीरे-धीरे रस चूसना चाहिए इससे खाँसी, स्वरनलीका सूजन, सर्दी, छातोकी खाँसी मिटती है।

२२३. बहेड़ेकी छालपर थोड़ा घी लगाकर आगपर सेककर मुँहमें रख चूसनेसे फ़ायदा होता है। बढ़िया कत्था मुँहमें रखकर चूसें।

२२४. वायुकी दुःखदायी खाँसीमें, दूधमें महानारायणतैलकी ५ से १० बूँदें डालकर लेना चाहिए। छातीपर अलसीकी पुल्टिस लगावें।

२२५-२२९

कण्ठमाला—गलेकी गाँठें

कांचनारगुग्गुल अकसीर है। ज्यादातर रोगोंमें कमज़ोरीको लेकर गाँठ होती है। अमरकन्द पानीमें घिसकर लगावें। अपामार्ग पंचांग जलाकर एरंडतेलमें मिलाकर लगावें। खानेके लिए कांचनार गुग्गुलकी ४ से ६ गोली ३ बार देवें। कांचनाछालका क्वाथ करके कुल्ला करें। महामंजिष्ठादि क्वाथ अथवा सारिवाद्यरिष्ट भोजनोपरान्त देवें। मात्रा ½ से १ औंस तक उतने ही जलसे।

२३०

मधुप्रमेह—डायोबिटिस

नियमपूर्वक परहेज़ रखना रोगीके लिए अनिवार्य होता है। रतालू, आलू, भात, चीनी, पके आम न खावें। इसी पुस्तकमें आगे दिये हुए ठण्डे क्वाथ और कड़ुवा चूर्ण अत्यन्त उत्तम है। जड़मूलसे यह रोग भाग्यसे नष्ट होता है। बेलके पत्तोंका रस, कच्ची हल्दी या आमा हल्दी, तथा इसका रस भी हितकारक है। रोगीमें ताक़त आनेके लिए शुद्ध शिलाजीतका प्रयोग करें। ४ से ६ रत्ती तक दिनमें २ से ३ बार लम्बे समय तक खावें। मेद, चर्बी न बढ़ने दें। चलनेका अभ्यास रखें। जामुनकी गुठलीका चूर्ण दो आने-भर दहीमें लेनेसे पेशाब रुकता है। मौसममें ताज़े जामुन लेवें। रक्तविकार हो तो महामंजिष्ठादि क्वाथ देवें। प्रमेह पीडकापर लगानेके लिए जात्यादितेल उत्तम है। खानेमें करेला, कंटोला, तोरियाँ, कड़ुवे साग, मेथीका खूब उपयोग करें। अशक्तिके लिए साथमें वसन्तकुसुमाकर बरतें।

२३३

महात्मा प्रयोग

उत्तम हरड़का ५ तोला चूर्ण, ढाई तोला सोंठका चूर्ण, उसीके अनुपातसे गुड़ मिलाकर चनेके बराबर गोली बनावें। इसे ६ गोली रातको पानीमें लें। तमाम रोगोंमें प्रयोग करने योग्य है। वायु-क़ब्ज़ मिटाकर दस्त साफ़ लाता है। यह उत्तम शास्त्रीय प्रयोग है। कठिन रोग भी इससे मिटते हैं।

२३४

सिंहनाद गूगुल

१६ तोला त्रिफला, २ सेर पानीमें पकावें। फिर ४० तोला बाकी रहनेपर छानकर फिर पकावें। जब गाढ़ा हो जाये तब शुद्ध गूगुल ६ तोला, शुद्ध गन्धक २ तोला और एरण्ड तेल ५ तोला डालकर गाढ़ा पाककर गोली बनावें। २ से ४ गोली गरम पानीके साथ सुबह-सायं लेनेसे तमाम प्रकारके वायु, अण्डवृद्धि, सन्धिवात, गोला, शूल मिटाता है।

२३५

पथ्यादि क्वाथ

हरड़, बहेड़ा, आँवला, चिरायता, हल्दी, नीमकी छाल, गिलोय ये सात दवाएँ कूटकर क्वाथ कर लेवें। २ तोला क्वाथ ४० तोला पानीमें पकाकर १० तोला बाक़ी रखें, ४ भागकर १-१ भाग ३-३ घण्टेपर

देनेसे सिर दर्द मिटता है। आँख, कान, नाक, सिरका शूल मिटता है। सिरके ऊपरके भागमें पीडाके लिए उत्तम है। दवामें गुड डालकर लिया जा सकता है। जटिल व पुराने सिरदर्द इससे अच्छे हुए हैं। बड़ा ही सुप्रसिद्ध योग है।

२३६

बालकोंके रोग

बालक छह मास तक दूधपर, छह माहसे डेढ वर्ष तक दूध और अन्नपर और डेढ वर्षके बाद प्रायः अन्नपर निर्भर रहता है। इस प्रकार तीन अवस्थाएँ रोगमें भी होती हैं। पाचन शक्तिके अनुसार दूधमें दुगुना, एक गुना या आधा पानी मिलाकर उबालकर देवें। वायविडंगके १५ से २० दाने या अधिक डालकर पकाकर देवें। वायु, कृमि मिटते हैं। बालकको सख्त कब्जमें हरड-घिसकर देवें। दाँत आनेमें तकलीफ हो तो सिरिसके बीजकी माला पहनावें। आगे बहुत बढिया बाल दवाका प्रयोग लिखा है। रतवाके फोडे, गाँठ मिटानेके लिए गेरू लाकर पानी या गुलाबजलमें घुटाकर लगावें। माता दूध पिलाती हो तो आहार-विहारमें माताएँ विशेष ध्यान देवें। बालकोंके मिट्टी खानेसे होनेवाले दर्दमें, पके हुए केले और मधु मिला कर देवें। चूना और मधु मिलाकर बालकोंके दाँतके मुँह (मसूड़ा) पर घिसनेसे दाँत जल्दी बाहर आते हैं, बालकोंके फोड़े-फुन्सीपर इसी पुस्तकमें पीछे बताया हुआ ड्रेसिंग आँयल अकसीर है। बालकोंको मण्डूरभस्म बहुत अनुकूल होता है। मण्डूर भस्मके साथ आरोग्यवर्धिनी और प्रवाल मिलाकर देनेसे पेट सुधरकर हृष्ट-पुष्ट बनता है। मण्डूर चौथाई तोला, प्रवालपिष्टि चौथाई तोला और आरोग्यवर्धिनी चौथाई तोला, तीनों मिलाकर उसके १६ या २४ पुड़िया कर अवस्थाके अनुसार १-१ पुड़िया

सुबह-शाम मधुसे देनेपर पेट सुधरता है। बालकोंकी नाभिके पकनेपर बकरीकी मींगीकी राख लगावें। अतीसकी कली बालकोंके लिए अमृत-तुल्य है। बायबिडंगके साथ देनेसे क़ब्ज कृमि दूर करता है। कुटकीके साथ देनेसे क़ब्ज मिटाता है। पीपर और काकड़ासिंगीके साथ देनेसे कफ़ मिटाता है। इन्द्रयवके साथ या कांकचके साथ देनेसे आमदोष मिटाता है। बालकोंकी चमड़ीके जलते विकारोंके लिए करंज या कपीला मिलाकर लगावें। (खानेमें न आने पावे) मिट्टीका गोला आगपर पकाकर दूध गिराकर उसका सेक करनेसे बालकोंकी नाभिकी सूजन मिटती है। टंकण फुलाया हुआ और मधु मिलाकर जीभपर चुपड़नेसे जीभके छाले मिटते हैं। पेटके अजीर्ण या वायुके लिए सौंफका अर्क, सोया अर्क, और पुदीना अर्क मिलावें, और शीशी भरकर रखें। १-१ चम्मच सुबह-शाम देनेसे पेटकी वायु, अजीर्ण मिटता है। सर्दीमें इस ग्रन्थमें बताये हुए 'सर्दीकी गोलियाँ' अत्यन्त अकसीर हैं। इससे बालकोंका दूध पचकर दस्त साफ़ आता है। सर्दी दस्तके लिए यह अनुभूत उपाय है। बालक बिस्तरपर पेशाब करे तो अग्नितुण्डीवटी (विषतिन्दुकवटी) १-१ गोली या २ गोली सुबह-शाम ऊपरके अनुसार पानीसे देवें। बच्चेको कभी भी डरवाना न चाहिए। ऐसा चरक, सुश्रुत आदि ग्रन्थोंमें कहा है। बच्चेका बिस्तरपर पेशाब करनेका कारण केवल कृमि ही नहीं है बल्कि मनपर डर होनेसे, चिड़चिड़ापन स्वभाव होनेसे भी होता है। बालकोंको हिचकी आती हो तो पीछे बताया हुआ चूर्ण ३-३ रत्ती सुबह-शाम मधुमें चटानेसे रोग क़ाबूमें आ जाता है।

२३७

ज़हरका उतारना

ततैयाके डंकके ऊपर काली या मुलतानी मिट्टी पानीमें भिगोकर

लगावें। इससे तुरन्त ठण्डक मिलती है। इस पुस्तकमें बिच्छीके जहरके उतारनेका प्रयोग दिया है उसमें नमकके पानीका प्रयोग अच्छा है। भांगका नशा चढ़ा हो तो उसको उतारनेके लिए खट्टी छाछ ठीक होती है।

अफ़ीमके जहरमें उलटी कराकर सब जहर निकालना चाहिए, उसके लिए नमकका पानी देना चाहिए, राईका पानी देना चाहिए, जहर उतारनेके लिए तत्काल डॉक्टर-वैद्यको बुलाना चाहिए।

अफ़ीमके जहरमें आंखकी पुतलीका संकोच-विकास, मद, श्वासमें अफ़ीमकी बास वगैरह लक्षण मिलते हैं। उलटी, दस्तमें खून, पेटमें शूल वगैरह सोमलके लक्षण हैं। अंगोंमें आक्षेप, खिचाव, स्तब्धता इत्यादि जहर कुचलाके लक्षण हैं। इनके सिवाय रसकपूर, भांग, धत्तूरके लक्षण अलग-अलग हैं। सोमलकी चिकित्सामें रोगीको दूध, घी, खूब देवें। पेशाब मूत्रनली (केथेसर) द्वारा करावें। अफीम-जैसे जहरमें राईके पानी में या छाछमें हींग डालकर देवें और उलटी करावें, प्रत्येक जहरकी चिकित्सा पृथक्-पृथक् होती हैं। जहर खाया या खिलाया गया हो और परिस्थिति गम्भीर हो तो चिकित्सककी सहायता लेना आवश्यक है।

२३८

आमवात-सन्धिवात

आजके जमानेका यह प्रचलित रोग है। सन्धि दुखें तो उसके लिए गूगुल उत्तम औषध है। केवल शुद्ध गूगुल ४-४ रत्ती प्रातः सायं लें। योगराजगूगुलका नियमित सेवन करें। २ से ३ गोली दिनमें २ से ३ बार पानीसे लें। साथमें महारास्नादि क्वाथ लेवें, क्वाथ चूरा सवा

तोला, २० तोला पानीमें उबालकर ५ तोला रखें। २ भाग करके १-१ भाग सुबह-शाम लें। सन्धियोंपर मालिश करनेका तेल उपयोग करें। पुराने हठीले दर्दोंमें कमजोरी हो तो पीसकर घी-चीनीके साथ महायोगराज-गूगुल लें। सोंठके काढ़ेमें एरण्ड तेल डालकर लें। कुब्ज दूर करता है। तेलकी मालिश या सेंक करें। ठण्डी, सर्दीसे बचें। गिलोयके काढ़ेमें एरण्ड तेल ले सकते हैं। पुराने हठीले वायुके दर्दमें कुचला अच्छा लाभ करता है। इस ग्रन्थमें बताया गया सिंहनादगूगुल भी अच्छा काम करता है।

२३९

हृदयरोगके लिए

आजकल हृदयरोग बहुत अधिक बढ़ गया है। छातीमें चलते हुए दुखना, खड़े होनेपर दुखे। श्वास चढ़े, पानी पीने या बैठनेसे आराम रहे और परिश्रम करनेपर दर्द उभड़े, इसे वातिकरोग कहते हैं। मेदस्वी पुरुषोंको अधिक होता है। वायुकी गति साधारण रखनी चाहिए। अधिक न खाना चाहिए, वायुके पदार्थ न खायें। पीछे दिये हुए हृदयशूल-का चूर्ण उत्तम है। भोजनके बाद चित्रकादिवटी, लवणभास्कर, हिंग्वष्टक आदि लें, मनकी शान्ति अत्यन्त आवश्यक है। रोगपर पूरा ध्यान रखना चाहिए, मूत्रमें शक्करकी जाँच करवानी चाहिए, वजन न बढ़ने दें। जिससे दर्द हो ऐसा कार्य न करें। यह रोग जब तेज हो जाये या कोरोनरी थ्रोम्बोसीस (तीव्र हार्ट एटेक) आवे तो तत्काल वैद्यकी सलाहसे चिकित्सा करें।

पुराने तोल-मापकी जानकारी

तालिका

६ चावल = १ रत्ती	९६ रत्ती = १ तोला	३ रत्ती = १ वाल
६ रत्ती = १ आना-भर	८ रत्ती = १ माशा	३२ वाल = १ तोला
४ आना = १ तोला	१२ माशा = १ तोला	३९ तोला = १ पौंड
२॥ तोला = १ औंस	१६ औंस = १ रतल (पौंड)	२ ग्रेन = १ रत्ती
८० तोला = १ सेर	१ मीनीम = १ बूंद	६० बूंदें = १ ड्राम
८ ड्राम = १ औंस	२ ग्रेन = १ रत्ती	१ ग्रेन = १ गेहूं-भर

★

मानसिक आरोग्य

शरीरके रोग-निवारणके लिए औषधोपचार करें। शरीरके समान ही मनको आरोग्यता भी जरूरी है। दोनों एक दूसरेसे सम्बन्धित हैं, प्राणायाम, शीर्षासन वगैरह क्रियाओं-द्वारा तन-मन दोनोंको स्वास्थ्य लाभ होता है। काम, क्रोध, मोह, ईर्ष्या, चिन्ता, राग-द्वेष, मनके आवेगोंको शान्त रखनेसे मनुष्य सदा स्वस्थ रहता है। कई शारीरिक रोगोंके भीतर मनकी समस्याएँ रहती हैं। उनका निवारण आवश्यक है।

सुबह-शाम मधुसे देनेपर पेट सुधरता है। य
बकरीको मींगीकी राख लगावें। अतीसको व
तुल्य है। वायविडंगके साथ देनेसे क़ब्ज कृमि दू
देनेसे क़ब्ज मिटाता है। पीपर और का
मिटाता है। इन्द्रयवके साथ या कांकचके साथ
बालकोंकी चमड़ीके जलते विकारोंके लिए
लगावें। (खानेमें न आने पावे) मिट्टीका
गिराकर उसका सेक करनेसे बालकोंकी नाभि
फुलाया हुआ और मधु मिलाकर जीभप
मिटते हैं। पेटके अजीर्ण या वायुके लिए सौं
पुदीना अर्क मिलावें, और शीशी भरकर रखे
देनेसे पेटकी वायु, अजीर्ण मिटता है। स
'सर्दीकी गोलियाँ' अत्यन्त असरकारक हैं। दस्त
साफ़ आता है। सर्दी दस्तके लिए यह
बिस्तरेपर पेशाब करे तो अग्नितुण्डीवटी (
या २ गोली सुबह-शाम ऊपरके अनुसार पा
डरवाना न चाहिए। ऐसा चरक, सुश्रुत आ
बिस्तरपर पेशाब करनेका कारण केवल कृमि
होनेसे, चिड़चिड़ापन स्वभाव होनेसे भी
आती हो तो पीछे बताया हुआ चूर्ण २-३
रोग क़ायमें आ जाता है।

२३७

जहरका उत

तमैयाके डंकके ऊपर कालों या मु

शरबत : किसी भी हरी या सूखी वनस्पतिका क्वाथ, रस अथवा अर्क निकालकर उसमें चीनी मिलाकर चासनी कर छान लें, उसका नाम शरबत है।

तेल : हरी वनस्पतियोंका रस, सूखी या हरीका क्वाथ करके उसमें तेल, और दवाइयोंका कल्क और उसके साथ दूध, छाछ, गोमूत्र वग़ैरह डालना हो तो डालकर धीमी आंचपर एक-दो दिनमें पका लेना चाहिए, जब तेल मात्र बच रहे तब उतारकर छान लें, इसे तेल कहते हैं। तेल बनानेके लिए बर्तन मोटा लेवें, एक ही दिनमें तेल तैयार न करें, इसके लिए ताप मन्द चाहिए, पाक करते समय तेल कच्चा न रहे। अन्दर डाला हुआ कल्क जल भी न जाये, मध्यम पाक करते हुए और कल्कको अग्निपर डालनेपर तड़-तड़ आवाज न आवे तो पाक बराबर समझना चाहिए।

घृत : ऊपर बतायी हुई विधिसे यह भी तैयार होता है। इसमें तेलके बदले घी लेना चाहिए।

अर्क : हरी या सूखी दवाइयाँ, ताजे फूल वग़ैरह नलिकायन्त्रमें आठगुना पानीमें २४ घण्टे भिगोकर रखें, फिर यन्त्रको बराबर बन्द करके चूल्हेपर रखकर अर्क निकाला जाता है। जिस दवामें आकाश या वायु तत्त्व हो, तेज द्रव्य हो, उसीका अर्क बनता है। जैसे, गुलाबफूल, सोया, सौंफ, अजवाइन वग़ैरह। इन दवाइयोंको साफ करके आठ गुना पानीमें भिगोकर फिर उसमें-से दस सेर पानी हो तो छह सेर अर्क निकालें, पूर्ण सत्त्व आवेगा। कितनी ही बार देशी काढ़ा या सुदर्शन-जैसी चीज़ोंका भी अर्क निकालनेमें आता है। यह अर्क गुणमें मृदु और पीनेमें स्वादिष्ट होनेसे सब प्रयोग कर सकते हैं।

स्वरस : हरी वनस्पति लाकर पीसकर चटनी करें। उसी प्रकार सूखी वनस्पति कूटकर पानी डालकर चटनी बना लें। पीछे उसे दबाकर

रस निकाल लें। उसका नाम स्वरस है। मात्रा सवासे ढाई तोलाकी मानी गयी है।

लेप : हरी अथवा सूखी दवाओंको पीसकर उसका चूरा, छाछ, पानी, गुलाबजल, सिरका वग़ैरहमें पीसकर दर्द वाली जगहपर अथवा शोथ, व्रण वग़ैरहपर लेप करनेमें आता है। लेप मोटा लगावें, सूखनेके बाद एक दम उखाड लें।

भावना : दवाके चूर्णको या भस्मको खरलमें या दूसरे बरतनमें डालकर उसमें दवाका रस या क्वाथ डालकर रबड़ी-जैसा कर लें उसे भावना दी हुई कहते हैं।

पुरानी दवाइयाँ : मधु, वायविडंग, पीपर, गुड़ वग़ैरह एक वर्षका पुराना लेना चाहिए। लेकिन शक्तिवर्द्धक उपायोंमें मधु नया लेवें। कफ़ घटानेके लिए मधु पुराना लेना चाहिए।

ज़हरीली दवाएँ : सोमल, मनशिल, हरताल, बच्छनाग, गन्धक, जहर कुचला, पारद, हिंगुल, रसकपूर, भिलावा, कनेर, अर्क, नीलथोथा, टंकण, जयपाल, रत्ती (घुंघुची) तथा धातु, उपधातु सभी शोध करके लेनी चाहिए। यही ऐसी दवाओंके आगे शुद्ध शब्द न लिखा हो तो भी शुद्ध करके काममें लेवें।

•

पुराने माप-तौलका नयेमें परिवर्तन

चूँकि अब पुराने बाट अवैध कर नयी मीटरिक प्रणाली प्रचलि
इसलिए पुराने माप-तौलका नया परिवर्तन जानना आवश्यक है—

१ माशा = १ ग्राम

चवन्नी-भर या चौथाई तोला = ३ ग्राम

आधा तोला = ६ ग्राम

१ तोला = १२ ग्राम

५ तोला = ५८ ग्राम

१० तोला = ११७ ग्राम

२ रतल (पौण्ड) ७ तोला = १ किलोग्राम

१ रतल = लगभग ४५० ग्राम

(यह परिवर्तन क़रीब-क़रीब समीपवर्ती है।)